Ann Gillanders

Guide complet de Réflexologie

Un manuel structuré pour un savoir-faire professionnel

Le Courrier du Livre

Guide complet de Réflexologie











Ann Gillanders

Guide complet de Réflexologie

Un manuel structuré pour un savoir-faire professionnel

Sixième édition

LE COURRIER DU LIVRE
27, rue des Grands Augustins
75006 - Paris



À mon frère Anthony Porter (ART), qui, il y a trente ans, m'a encouragée à étudier la réflexologie et m'a soutenue durant toutes ces années.

Titre original : The complete reflexology tutor

TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR EULALIE STEENS

ISBN : 978-2-7029-0767-2

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
facebook.com/editions.tredaniel

Imprimé en Chine

Malgré tout le soin apporté à la préparation de ce livre, les informations qu'il contient ne peuvent se substituer aux soins médicaux sous la supervision directe d'un médecin. Consultez toujours votre médecin avant d'opérer le moindre changement dans votre mode de vie. Toute mise en pratique des idées et des informations contenues dans ce livre est à la responsabilité et au risque exclusifs du lecteur.

Sommaire

Introduction

Cet ouvrage a été composé en vue de proposer un guide complet destiné aux étudiants en réflexologie. Je souhaite qu'il devienne un texte de référence, consultable rapidement par les réflexologues qualifiés ayant besoin, pendant une consultation, de vérifier une information spécifique concernant un cas médical individuel.

La réflexologie est un traitement holistique séculaire. Le but du réflexologue est de soigner la personne dans son ensemble – corps, mental, esprit – en procurant un état de relaxation, d'équilibre et d'harmonie afin d'inciter la capacité naturelle du corps à se soigner lui-même. La réflexologie est bénéfique aux jeunes comme aux personnes âgées, aux hommes comme aux femmes. L'intérêt qu'on lui porte ne cesse de croître. Beaucoup de patients se tournent vers elle lorsque toutes les autres thérapies ont échoué : ils ont consulté leur médecin, absorbé des médicaments, ont parfois subi une opération et, pourtant, leurs problèmes persistent. La réflexologie peut être une révélation en apportant un soulagement au stress physique et mental dû aux longues maladies. Elle se révèle un soutien aux patients en leur donnant une sensation nouvelle de bien-être.

Les conseils professionnels présentés dans ce livre fourniront aux praticiens l'information complète dont ils ont besoin dans leur pratique. Toutefois, la réflexologie ne peut s'apprendre seulement à partir de la lecture d'un texte et de l'examen d'une carte en couleurs. Les étudiants en réflexologie doivent rechercher un apprentissage chez un expert possédant une expérience reconnue.

La pratique fait la perfection

En étudiant, vous devrez pratiquer sur de nombreuses personnes afin de comprendre les différentes façons dont les pieds réagissent. Les points réflexes ont la taille d'une tête d'épingle : il est facile de manquer certaines sensibilités. Le soir, lorsque vous vous détendez dans un fauteuil, pratiquez le lent mouvement de reptation du pouce et de l'index sur le bras du fauteuil – c'est le moment de développer la force dont vous aurez besoin dans vos mains.

Assurez-vous de toujours tenir et soutenir les pieds de la façon recommandée dans cet ouvrage. Dans le but de prodiguer un traitement professionnel, il est essentiel de soutenir correctement les pieds et de faire usage de la technique exacte pouce / index. La façon dont vous vous asseyez et utilisez vos mains aidera à minimiser le stress et la tension qui sont en vous, le praticien.

Vous serez amené à traiter des patients souffrant de graves maladies : il est donc crucial que vous compreniez comment le corps fonctionne et que vous connaissiez la fonction, la position et le réflexe de chaque organe ainsi que l'ensemble du système. Pendant votre étude, à dessein de vous perfectionner, demandez à un ami ou à un parent de vous interroger sur l'anatomie et la physiologie.

Les lignes directrices données sur les cartes des pieds vous aideront à connaître les pieds. Notez si les réflexes se situent au-dessus, au-dessous, à l'intérieur ou à l'extérieur d'elles. Lorsque vous effectuez un traitement, il est vital d'identifier correctement la position des réflexes : vous travaillerez ainsi sur la partie du corps qui en a besoin.

Pendant votre apprentissage, habituez-vous à prendre des notes pendant et après chaque séance de pratique. Vous vous constituerez ainsi un répertoire de chaque sensibilité. Notez aussi si chaque sensibilité décroît à chaque séance. Observez comment le patient réagit au traitement : ses



sensations de bien-être, la diminution de sa douleur et, peut-être, l'amélioration de son sommeil.

J'espère que vous trouverez ce livre intéressant et d'une grande aide pour vous guider dans votre carrière de réflexologue. De mon côté, j'ai été très heureuse de le rédiger.

Ann Gillanders

Ann Gillanders
Directrice de la British School of Reflexology



Comment utiliser cet ouvrage

Les étudiants devront étudier complètement chaque chapitre tandis que les praticiens expérimentés utiliseront l'index dans le but de trouver le conseil précis dont ils ont besoin dans le traitement de leurs patients.

Le premier chapitre de cet ouvrage, « Aux origines de la réflexologie » (pp. 10 - 23), donne des informations de base concernant l'histoire du développement de la réflexologie et explore la nature holistique de son pouvoir curatif et thérapeutique; il concerne aussi les preuves cliniques de l'efficacité de la réflexologie.

« Comment la réflexologie fonctionne-t-elle ? » (pp. 24 - 37), explique les zones et les lignes directrices des pieds. Les pages 32 à 37 présentent des cartes détaillées des pieds, vous expliquant visuellement ces informations. Avec le temps, cela vous deviendra familier mais, pendant votre étude, vous devrez parfois vous y référer.

« Proposer des soins par la réflexologie » (pp. 38 - 65) vous emmène étape par étape à travers les procédures qui suivent l'arrivée de votre patient dans votre cabinet. Ce chapitre couvre les différentes méthodes servant à définir les besoins du patient et explique comment tenir un registre des séances ; il présente aussi les techniques essentielles en réflexologie et répond aux questions les plus fréquentes.

« Les systèmes du corps » (pp. 66 - 155) est le chapitre le plus long : il expose le fonctionnement du corps en vous expliquant comment vous pouvez utiliser la réflexologie afin de traiter les problèmes pouvant affecter chaque organe ou système. L'étudiant assimilera ce chapitre du début à la fin. Le praticien expérimenté l'utilisera toutes les fois qu'un patient souffrira d'un problème précis, pour rafraîchir sa mémoire. Les photographies détaillées

ÉTUDIER ÉTAPE PAR ÉTAPE

Les enchaînements sont tous décomposés en une série d'étapes, chacune accompagnée par une illustration vous montrant exactement comment maintenir et travailler le pied. Cet exemple explique les différentes informations que vous rencontrerez dans chaque illustration.

La zone du foie
Pied droit – plantaire
Médian vers latéral – support par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit et, en utilisant le pouce doit, travaillez la zone entière en biais, dans un mouvement qui va de la partie médiane à la partie latérale.

Référence rapide de la zone du corps qui doit être traitée, la partie du pied à travailler, la direction dans laquelle vous déplacer à travers le pied (voir p. 51) et la partie du pied à soutenir.

Les flèches directionnelles montrent exactement quelle zone du pied doit être travaillée et la direction dans laquelle se déplacer.

Cette image du pied montre quelles zones du corps (voir p. 28) sont concernées par le mouvement utilisé. Dans ce cas : zones 1 - 5.

expliquent visuellement comment fonctionne chaque mouvement de réflexologie, rendant les instructions faciles à suivre.

« Enchaînement complet » (pp. 156 - 161) combine l'ensemble des mouvements décrits dans « Les systèmes du corps » : il fournit un enchaînement complet et global. « La réflexologie de la main » (pp. 162 - 187) explique comment appliquer la réflexologie sur la main lorsque, pour différentes raisons, on ne peut travailler sur les pieds. Vous pouvez aussi enseigner cette technique aux patients en tant qu'autothérapie à pratiquer à la maison.

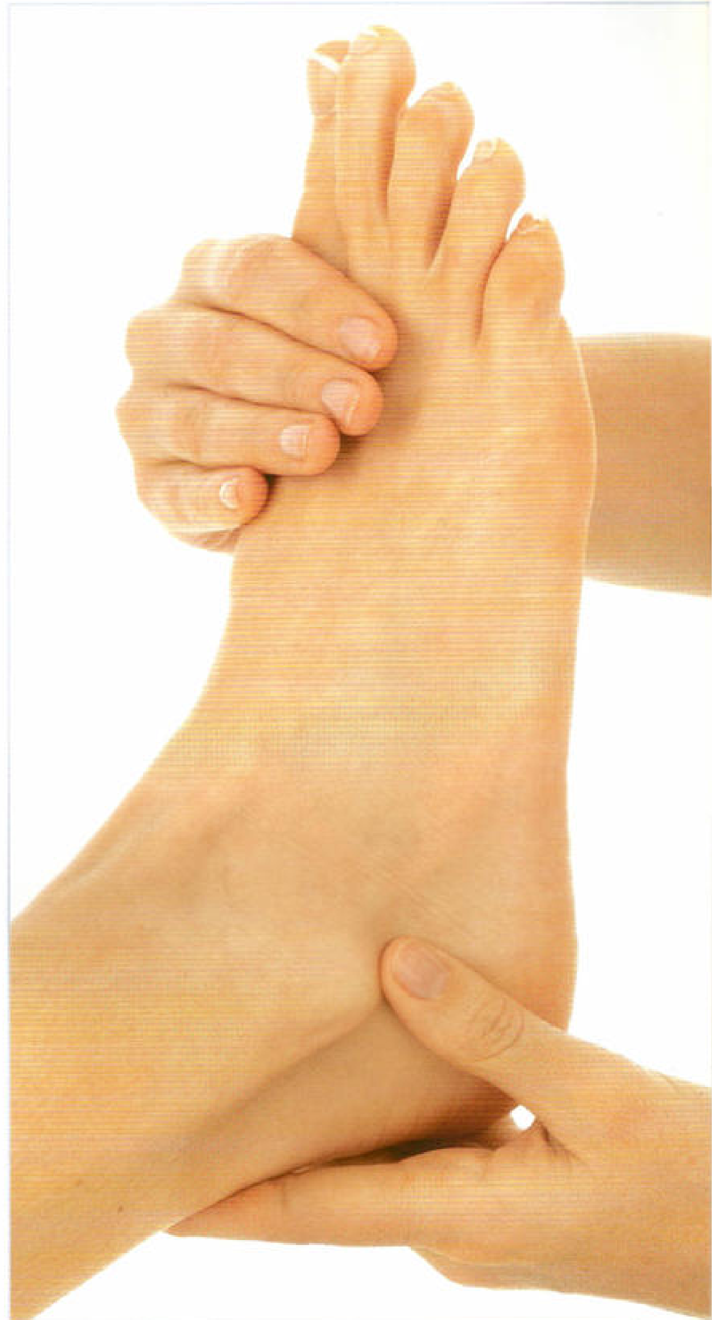
Les chapitres suivants, « Réflexologie pour une santé meilleure » (pp. 188 - 205) et « Réflexologie spécialisée » (pp. 206 - 233), concernent des maladies spécifiques et des situations de santé spécifiques, donnant des conseils pour traiter les femmes enceintes, les bébés, les cancéreux, les cardiaques et les malades en phase terminale. Nous donnons également un répertoire des maladies les plus communes que l'on peut soulager par la réflexologie.

En conclusion, le chapitre « Pratique de la réflexologie » (pp. 234 – 247) expose comment mettre en place votre cabinet et vous constituer une clientèle.

Bonne chance dans vos études !

MISES EN GARDE

- Prenez un avis professionnel auprès d'un médecin ou d'un réflexologue qualifié avant de traiter un diabétique, quelqu'un souffrant de thrombose ou de phlébite, ou un cancéreux car tous suivent un traitement conventionnel.
- Ne traitez pas les femmes dans les 14 premières semaines de leur grossesse, surtout si elles ont déjà subi une fausse couche.
- Ne traitez pas une personne dans une période aiguë d'une maladie infectieuse.
- Ne tentez pas d'établir un diagnostic d'après les sensibilités des points réflexes.





Aux origines de la réflexologie

Si la réflexologie moderne a moins de 100 ans, la thérapie par le soin des pieds et des mains fut pratiquée pendant des siècles par maintes civilisations, notamment dans l'Égypte antique. Au XXe siècle, elle se développa aux États-Unis grâce à la « thérapie zonale ». De par sa nature holistique, elle traite l'individu plutôt que les symptômes, le bien-être plutôt qu'une simple absence de maladie.

Histoire de la réflexologie

Il est un fait avéré que la réflexologie est pratiquée depuis des temps immémoriaux et que plusieurs civilisations en connaissaient l'usage. Bien qu'il ne soit pas possible de déterminer la véritable relation entre la réflexologie de l'Égypte antique, il y a 4 000 ans, et celle que nous utilisons de nos jours, il est établi que les anciens Égyptiens maniaient différentes techniques de guérison.

Les archéologues ont même découvert divers instruments chirurgicaux et des crânes qui ont subi une « chirurgie crânienne ». Selon cette technique primitive, les trous creusés dans la boîte crânienne permettaient de laisser s'échapper les mauvais sorts ayant pénétré dans le cerveau d'une malheureuse victime. Le Dr Shelby Riley, pionnier de la réflexologie dans les années 30 (voir p. 14), affirmait que la pratique de la réflexologie était d'origine égyptienne et s'était répandu dans l'Empire romain.

Certains théoriciens croient que les Incas d'Amérique du Sud transmirent une sorte de réflexologie aux Amérindiens. Les Cherokee sont connus pour leur connaissance d'une thérapie par la pression sur les pieds ; ils utilisent souvent des stylets de bois afin de travailler des points réflexes dans le but de désencombrer les chemins énergétiques et de restaurer l'équilibre du corps.

La Tombe du Médecin

Dans une tombe faisant partie de l'immense nécropole de Saqqarah (Égypte), il existe une fameuse fresque murale datant de 2330 av. J.-C. La tombe fut dénommée « la Tombe du Médecin » car la peinture illustre deux personnages exerçant clairement, sur deux patients, une forme de réflexologie. Un praticien est en train de traiter les pieds d'un patient, tandis que l'autre travaille sur les mains. Les hiéroglyphes rapportent un dialogue ; un patient dit : « Ne me faites pas mal » et le médecin répond : « J'agis et vous me ferez ensuite vos éloges. »

La fresque montre que le praticien travaillant sur les pieds est assis dos au patient. Cette position pourrait avoir été prise afin d'éviter l'insulte qu'était le fait de lever ses pieds vers le visage d'une personne. On voit aussi que les deux patients ont glissé une main sous une aisselle. On estimait que, durant la séance, l'énergie était libérée : placer une main sous l'aisselle assure que cette énergie reviendra dans le corps au lieu de se perdre. La perte de l'énergie vitale était considérée comme la cause d'un affaiblissement du système.

Les pictogrammes utilisés dans cette fresque accentuent le concept de l'énergie : la ligne bleue, en zigzag, symbolise les eaux du Nil et, par extension, la force vitale de l'univers ; la pyramide dessinée au-dessus de chaque duo est un autre symbole de l'énergie (voir encadré).

LE SYMBOLE PYRAMIDAL DE L'ÉNERGIE

La pyramide comme représentation d'un canal d'énergie apparaît dans de nombreuses cultures. Les anciens Égyptiens plaçaient leurs morts dans une pyramide par ordre d'importance : en haut, le pharaon ou la reine ; plus bas, des parents ou des relations ; les esclaves et les humbles ouvriers ensuite. Le flèche de l'Église chrétienne est essentiellement une pyramide ; sa forme propage la paix, le calme et la spiritualité. Même les sorciers et sorcières sont représentés avec des chapeaux pointus en forme de pyramide : cela leur permet d'« attraper » l'énergie pour leurs ruses et leurs sorts. Ce modèle trouve son écho dans les bonnets d'âne utilisés à l'école que l'on pose sur la tête d'un cerveau engourdi afin d'essayer de lui apporter de l'énergie.

Acupuncture

Au IVe siècle, un acupuncteur du nom de Ge Hong découvrit que l'on pouvait utiliser les pouces pour exercer une pression profonde sur la plante des pieds tandis que les aiguilles d'acupuncture étaient en place ; ce moyen augmentait la guérison et encourageait la libération de l'énergie. Ainsi, on appelle parfois la réflexologie « l'acupuncture sans aiguilles ».

La Tombe du Médecin : traitement des pieds et des mains
Les motifs situés au-dessus des personnages sont des symboles d'énergie. On reconnaît notamment « l'oiseau blanc de la paix et du paradis » qui symbolise la paix, la prospérité et la bienveillance.

Naissance de la thérapie zonale

La thérapie zonale annonce la réflexologie moderne. Elle renaquit au début du XXe siècle grâce aux travaux du Dr William H. Fitzgerald. Ce médecin était un oto-rhino-laryngologiste du Boston City Hospital puis du St Francis Hospital (Connecticut, États-Unis). Il découvrit qu'en pressant les extrémités des doigts avec des clamps métalliques et en mettant des bandes élastiques serrées autour de la section médiane de chaque doigt, on pouvait créer un effet anesthésiant sur la zone faciale. Ainsi, il put effectuer, sans anesthésie, des actes chirurgicaux simples sur les oreilles, le nez et la gorge.

Le Dr Fitzgerald encourageait aussi ses patients qui souffraient de douleurs à tenir un peigne dans chaque main en pressant les dents dans la paume. En pratiquant cela plusieurs fois par jour, la douleur diminuait. Une pression était aussi appliquée sur les pouces de chaque main afin d'apporter un soulagement. Compte tenu de notre niveau de connaissance actuel, nous comprenons que cela est vraiment possible car les pouces sont reliés au cerveau, qui libère des endorphines. Les endorphines créent une sensation de relaxation et de liberté par rapport à la tension : elles réduisent donc les douleurs corporelles. Le Dr Fitzgerald utilisait aussi des points de pression sur la langue, le palais et l'arrière du pharynx dans le but d'alléger la douleur ou de provoquer une analgésie.

Lignes directrices zonales

Le Dr Fitzgerald nomma son travail « analgésie zonale ». Il fut chargé de tracer la première carte montrant les lignes longitudinales de l'énergie circulant à travers le corps : les « lignes directrices zonales ». Il rédigea de nombreux articles sur ce sujet de « la pression qui enlève la douleur ». En 1917, il écrivit un ouvrage conjointement avec le Dr Edwin Bowers intitulé *Relieving Pain at Home* (« soulager la douleur à la maison »). Dans la préface, ils écrivirent : « L'humanité s'éveille au fait que la maladie, dans une grande majorité des cas, est une erreur du corps et du mental. » Comme cela est véridique !

Le Dr Fitzgerald finit par découvrir que la pression sur les lignes directrices zonales via les pieds, les mains ou autres parties du corps non seulement soulageait la douleur mais pouvait aussi traiter la cause sous-jacente. Des résultats identiques sont obtenus par la réflexologie moderne, laquelle est basée partiellement sur la théorie de la thérapie zonale.

Le Dr Shelby Riley, qui travailla en compagnie du Dr Fitzgerald, développa la théorie zonale. Il ajouta des zones horizontales en travers des mains et des pieds et découvrit que la pression profonde, surtout sur les pieds, stimulait les lignes directrices zonales, améliorant l'innervation et l'irrigation sanguine, détoxifiant les zones congestionnées et réduisant la douleur.

De la thérapie zonale à la réflexologie

Eunice D. Ingham était une thérapeute qui a travaillé avec le Dr Riley. Elle fut fascinée par le concept de la thérapie zonale. Au début des années 30, elle développa sa propre théorie du réflexe du pied. Elle eut l'opportunité de traiter des centaines de patients, vérifiant très soigneusement chaque point réflexe jusqu'à ce qu'elle soit capable de déterminer que « les réflexes sur le pied sont le miroir exact des organes, des fonctions et des structures du corps humain ». Alors que la thérapie zonale s'appuie seulement sur les zones pour identifier la surface à travailler, la réflexologie isole des surfaces spécifiques à l'intérieur des zones qui stimulent des parties précises du corps.

Le Dr Riley encouragea Eunice Ingham à rédiger son premier ouvrage *Stories the Feet Can Tell* (« ce que vos pieds peuvent raconter »), dans lequel elle relata des cas et cartographia les réflexes sur les pieds tels que nous les connaissons aujourd'hui. Son livre fut publié en 1938 et fut ensuite traduit en plusieurs langues, répandant les bénéfices de la réflexologie au-delà des États-Unis.

Eunice Ingham fut invitée à donner des conférences à travers les États-Unis. Beaucoup de personnes jouirent ainsi des bienfaits de la réflexologie : ils apaisèrent leurs problèmes de santé, de la douleur dorsale aux migraines. La réflexologie se répandit rapidement et devint mieux connue, que ce soit dans le monde médical ou non. Le second ouvrage de Eunice Ingham, *Stories the Feet Have Told* (« ce que vos pieds ont raconté »), publié quelques années après le premier, est une compilation des cas les plus intéressants qu'elle étudia.

La réflexologie dans le monde

À la fin des années 50, le neveu de Eunice Ingham, Dwight Byers, commença à aider sa tante dans ses centres de santé. En 1961, Dwight et sa sœur, Eusebia Messenger (infirmière diplômée), étudièrent la réflexologie sous la direction de Eunice, puis ils enseignèrent à plein temps dans ses centres de santé. Sept années plus tard, ils furent responsables de l'enseignement de la réflexologie sous la férule de l'International Institute of Reflexology. Cet institut est toujours en activité.

Au début des années 60, la pratique de la réflexologie prit son essor lorsque Ed Johnstone, Ena Campbell et Laura Kennedy, qui avaient suivi les séminaires de Eunice Ingham, exportèrent la réflexologie à Vancouver (Canada).

À la fin de sa vie, Eunice Ingham traitait encore des patients. Elle mourut dans son sommeil en 1974 à l'âge de 85 ans. Sa contribution au monde de la réflexologie est incontestée. Elle fut toujours convaincue que la réflexologie pouvait aider les souffrances de l'humanité. Ses convictions pouvaient s'expliquer facilement :

- Les réflexes sur les pieds sont les miroirs de tous les organes, glandes et parties du corps. Le pied droit contient tous les réflexes concernant les organes du côté droit du corps et le pied gauche représente le côté gauche du corps.
- Lorsqu'il y a un problème à un endroit du corps, les réflexes correspondant sur les pieds révèlent une sensibilité à la pression. Travailler sur ces réflexes occasionne des changements dans le corps et donc une réduction des symptômes ainsi qu'une réduction de la sensibilité des réflexes.
- En appliquant une pression profonde alternée, un effet stimulant survient qui se répartit ensuite dans les zones du corps. Cela contraste avec l'effet anesthésiant local démontré par le Dr Fitzgerald lorsqu'il appliquait une pression constante directe avec les clamps et les bandes.
- La réflexologie peut être d'un grand bénéfice pour soulager le stress du monde moderne. Elle peut être utilisée par tous.

Aujourd'hui, la réflexologie est une des formes les plus populaires de la médecine complémentaire. Un de ses attraits est sa simplicité et son innocuité. Sa pratique ne requiert que les deux mains et les informations contenues dans ce livre. La réflexologie est adoptée dans de nombreux pays pour ses bienfaits sur la santé et la relaxation physique et mentale qu'elle prodigue.

Réflexologues taïwanais La réflexologie est une thérapie simple, sûre et efficace devenue populaire dans de nombreux pays.



Guérison holistique et énergie universelle

La guérison n'est pas facile à définir, bien que la plupart des gens aient un sens inné de sa signification. Pour la majorité d'entre nous, la notion de guérison se base sur nos propres expériences de la maladie.

Certaines civilisations pensent que la maladie est provoquée par de mauvais esprits, apportée par les mauvaises actions du malade, le courroux d'un dieu ou de personnes malveillantes. Un chaman, une femme-médecine ou un sorcier-guérisseur soigneront le patient en contrecarrant ces êtres humains malins et leurs influences psychiques. Certaines personnes voient cela comme une superstition. Pour celles qui vivent au sein d'une telle culture, les expériences sont vraies et prouvent le pouvoir de la croyance et de la suggestion.

En Occident, la maladie est perçue généralement comme quelque chose de purement physique : l'invasion d'un « germe », le mauvais fonctionnement d'une partie du corps, à l'instar d'une machine. On insistera sur la suppression des symptômes afin de rendre plus confortable la vie du malade, en enlevant la partie défaillante et en administrant des médicaments. Chaque partie du corps concerne un spécialiste : gastro-entérologue, pneumologue, cardiologue, urologue, etc.

Entre ces deux vues extrêmes de la nature de la guérison, il existe des thérapies que l'on dit alternatives ou complémentaires. Elles considèrent la maladie comme le résultat d'un déséquilibre du corps, du mental et de l'esprit. Pour ces thérapeutes, la santé et le bien-être requièrent une approche holistique.

Approche holistique

La guérison holistique signifie « traiter la personne dans son ensemble », soit : le corps, le mental et l'esprit. Cela impose de considérer l'état à la fois physique et émotionnel de la personne ainsi que son style de vie. Le corps est traité comme un tout intégral au sens où, lorsqu'un système ne fonctionne pas, les autres en sont aussi affectés.

C'est une approche fort différente de celle qui consiste à traiter isolément les symptômes et les parties du corps, laquelle laisse la racine du problème non résolu. Ainsi, le patient n'est jamais vraiment bien, et souffre parfois davantage, à cause de la prise prolongée de médicaments. Aucun médicament n'est vraiment sûr et tous ont un effet négatif sur une autre fonction du corps ; ils affaiblissent aussi le système immunitaire, la défense naturelle du corps.

Il y a encore 50 ans, les médecins de famille avaient peu à offrir pour soigner : une bouteille d'antitussif, un médicament antidouleur et un suivi au chevet du malade étaient leurs principaux outils ! La plupart des gens atteints de maladies bénignes allaient mieux, certes moins rapidement qu'avec les médicaments ou les antibiotiques maintenant à notre disposition.

Beaucoup d'honnêtes médecins vous diront que leurs patients atteints de maladies simples, retrouveront la santé en 7 jours en ne faisant rien. Notre corps a en effet la capacité remarquable de s'autoguérir : il aime se sentir bien et fait tout son possible pour réduire une inflammation, se débarrasser d'une maladie et restaurer l'équilibre. Dans ce processus de guérison, on inclura les effets de la pensée, affectant la maladie physique, ainsi que les facteurs psychologiques pouvant contribuer à l'expression ou à l'exacerbation de la maladie.

Il existe une énorme différence entre ne pas avoir de symptômes et être au maximum de sa santé. La véritable bonne santé signifie que le corps, le mental et l'esprit fonctionnent à leur niveau optimal. L'individu qui se sent bien est heureux, en bonne santé et entier : il perçoit que sa vie fait un avec sa signification et son but.

Les champs énergétique

Tout ce qui est vivant palpite grâce à une énergie, et toute cette énergie contient une information. Il n'est ainsi pas surprenant que les praticiens de médecine complémentaire acceptent ce concept, tandis que les autres l'accepteront difficilement. Néanmoins, il est à remarquer que certains physiciens reconnaissent l'existence d'un champ électromagnétique généré par le processus biologique du corps. On notera qu'il existe des enseignements spirituels



qui se réfèrent au « corps éthérique », qui est le terme pour le corps émotionnel ou spirituel représenté par un équilibre dans les « champs énergétiques ».

Le corps humain est entouré par un champ énergétique qui se déploie en longueur sur toute sa hauteur et s'étire en largeur au niveau des bras étendus. Ce champ énergétique agit non seulement comme un centre de communication mais aussi comme un système perceptif hautement sensible. Nous recevons et envoyons constamment de l'information provenant de la vie quotidienne. Par conséquent, le mental n'est pas seulement en communication intime avec le corps : il est présent à l'intérieur de chaque cellule du corps. Ainsi, ce que nous pensons et croyons a un effet spectaculaire sur notre bien-être. En d'autres termes, le corps et le mental agissent à l'unisson. Lorsque nous sommes apeurés, nous avons conscience du battement frénétique de notre cœur ou bien nous savons que nous pouvons défaillir à la vue d'une situation désagréable : il n'est donc pas trop difficile de comprendre comment les abstractions mentales comme la solitude ou la tristesse peuvent avoir un effet réel et dérangeant sur notre corps.

Quand la dépression, la peur, l'anxiété, la douleur émotionnelle, la colère ou la jalousie forment la majeure partie de nos émotions, elles affectent défavorablement notre système immunitaire, lequel s'affaiblit, laissant apparaître la maladie. Le praticien holistique reconnaît que les émotions négatives sont emmagasinées comme « énergie négative », déséquilibrant le corps, menant à un état de maladie chronique. Les traitements complémentaires, telle la réflexologie, rétablissent l'équilibre et encouragent le pouvoir guérisseur du corps.

Une approche holistique de la santé Les techniques de relaxation comme la méditation et le yoga aident à restaurer le bien-être du mental, de l'esprit et du corps.

La photographie Kirlian

En 1939, un inventeur russe, Semyon Kirlian, découvrit par accident qu'un objet placé sur une plaque photographique exposée à un champ électrique de haut voltage pouvait créer une image sur cette plaque. Cette image ressemble à un halo coloré ou à une décharge coronale.

Certains estimèrent que les photographies Kirlian révélaient une forme physique de l'énergie psychique et que cette méthode était un portail vers le paranormal. Une autre théorie affirme qu'il s'agit du corps éthérique, une des couches de l'aura de tous les objets animés, ou la « force de vie » qui entoure prétendument chaque chose vivante. Cela ouvre la voie à des perspectives bénéfiques en médecine, en psychologie, en soins psychiques et en radiesthésie.

En fait, les photographies Kirlian enregistrent le résultat de phénomènes naturels, comme la pression, le niveau électrique, l'humidité et la température. Les choses vivantes sont moites. Quand une charge électrique entre dans l'objet sur la plaque photographique, cela produit une aire de ionisation gazeuse autour de lui. Cette humidité est transférée du sujet vers la surface d'émulsion du film photographique et provoque une altération de la charge électrique sur ce film. Des changements d'humidité (qui peuvent modifier la pression barométrique et les émotions, parmi d'autres choses) produisent des « auras » différentes.

Bien qu'on ne puisse prouver que les photographies Kirlian enregistrent un phénomène paranormal, il est cependant avéré qu'elles changent en fonction de la santé et de l'état émotionnel des choses vivantes, montrant des variations dans la luminosité, la couleur et les motifs de lumière. Les chercheurs de l'University of California Center for Health Science démontrèrent que l'aura d'une feuille change quand une main humaine s'approche d'elle et la cueille. Même quand une partie de la feuille a été coupée, la portion amputée apparaît encore sur le film.

D'autres chercheurs ont découvert que ce qui change dans l'état émotionnel d'une personne peut être détecté par les variations dans la luminosité, la couleur et les motifs en formation. Les photographies Kirlian des guérisseurs psychiques, dont Uri Geller, qui plie des objets en métal par psychokinèse, montrent des flamboiements au bout de leurs doigts.

Chakras

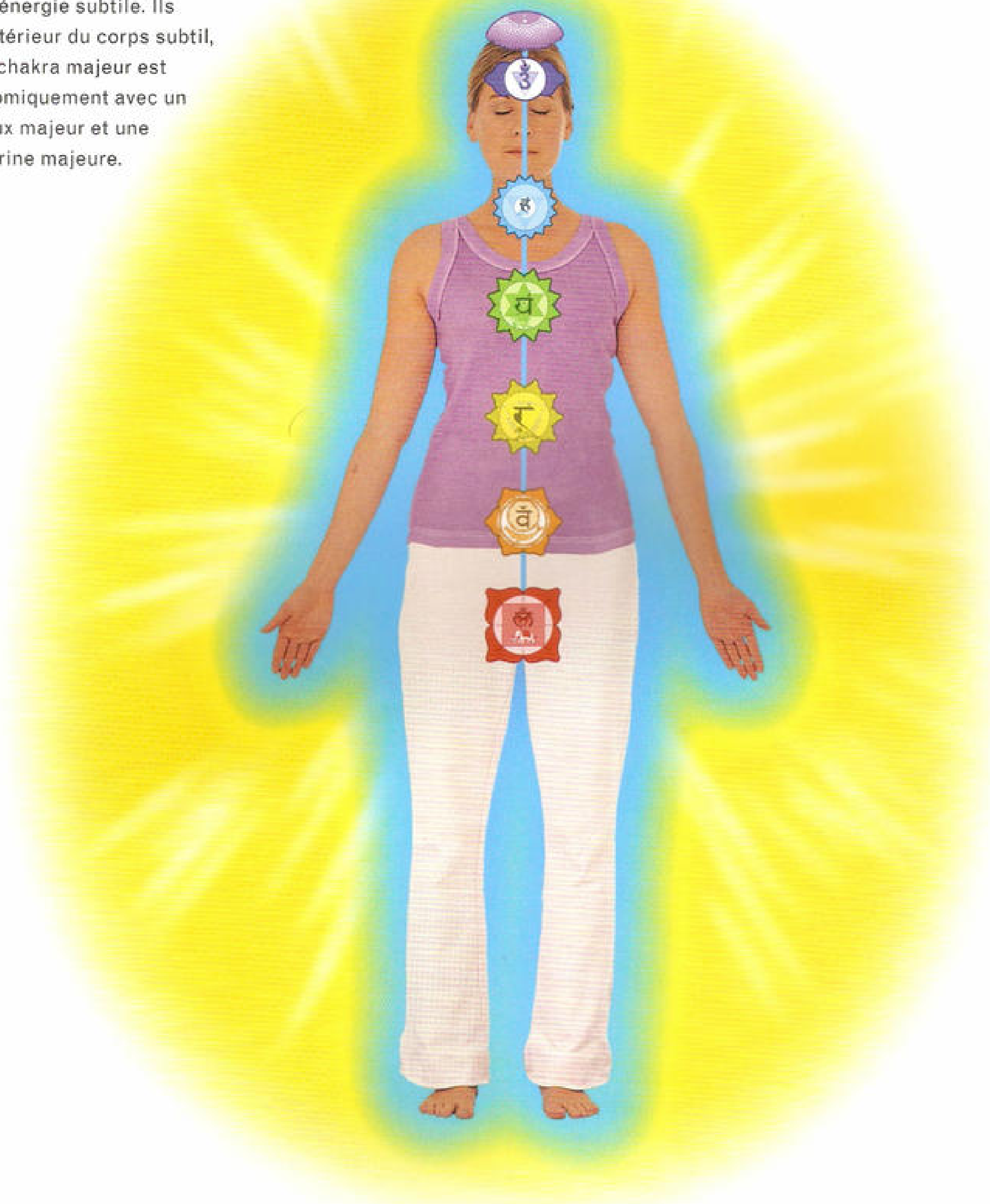
Quelques religions enseignent que le corps humain contient sept centres d'énergie, du nom de chakras, qui contiennent chacun une énergie spirituelle universelle. Les chakras conservent l'équilibre du corps, émotionnel et physique. Ils sont alignés verticalement de la base de la colonne vertébrale vers la couronne de la tête. Le septième chakra, en relation avec le haut de la tête, attire notre nature spirituelle et créative en provenance de l'univers.

Lorsque nous entendons parler d'un jeune enfant qui, à l'âge de 3 ans, a envie d'étudier le piano puis qui, à l'âge de 8 ou 9 ans, joue des concertos, il est clair qu'il a été « choisi » pour recevoir de l'univers une capacité musicale créative très spéciale et qu'il l'a obtenue par son septième chakra. La même énergie créatrice est offerte à de grands artistes, musiciens, écrivains et inventeurs. Nous disons que ces personnes sont « douées » : elles ont reçu ces dons de l'énergie universelle. Toute pensée vient du septième chakra.

Lorsqu'il y a un déséquilibre dans un chakra, les maladies peuvent se manifester car leur bouclier protecteur a été brisé. Deux exemples aideront à comprendre cela. Une personne avec une colère rentrée depuis l'enfance emmagasine cette colère dans la région



Photographie Kirlian d'une feuille d'érable Les êtres vivants capturés par une photographie Kirlian varient en luminosité et en couleur, en fonction de leur état de santé.



Chakras et champ énergétique
Les sept chakras sont des tourbillons d'énergie subtile. Ils existent à l'intérieur du corps subtil, mais chaque chakra majeur est associé anatomiquement avec un plexus nerveux majeur et une glande endocrine majeure.

du corps éthérique, laquelle contrôle le fonctionnement de l'estomac et du duodénum. Si la colère est conservée longtemps, elle produira des ulcères. Si la colère est libérée, l'ulcère se guérira seul. De même, la tristesse, surtout chez quelqu'un de très amoureux, peut être emmagasinée dans la partie du corps éthérique qui dirige le cœur. Nous avons tous entendu cette expression : « mourir d'amour ».

Les médecines complémentaires, dont la réflexologie, soignent le bouclier protecteur du corps en restaurant l'équilibre. Puisque le septième chakra est directement relié avec le système nerveux central et le système endocrinien, il est facile de comprendre comment la réflexologie, travaillant par les lignes directrices de la colonne vertébrale et du système nerveux, peut stimuler la force de l'énergie guérisseuse pour qu'elle s'active.

À qui la réflexologie peut-elle apporter son aide ?

Tout le monde peut profiter de la réflexologie, du bébé à la personne de grand âge. Il est important de noter que la réflexologie n'aide pas seulement à aller mieux : elle sert à maintenir les gens en bonne santé et à conserver le corps au mieux de sa forme.

La réflexologie aide à détoxifier le corps en soutenant la protection du système immunitaire. Si on prenait l'habitude d'utiliser la réflexologie dès l'apparition de problèmes mineurs, de nombreuses maladies majeures ne se développeraient pas.

Les pieds sont des surfaces de contact du corps entier : ils peuvent apporter de grands changements en soulageant des douleurs, en améliorant l'innervation et l'irrigation sanguine et en restaurant l'équilibre du corps. Les meilleurs résultats s'obtiennent dans l'allégement des problèmes généraux mais mineurs, générant de l'inconfort que les médecins mettent tant de temps à résoudre.

Enfants et adolescents

Les jeunes enfants souffrant de diarrhée, de dérangements digestifs, d'infections aux oreilles, au nez ou à la gorge réagissent bien. (Comme il est décrit page 76, beaucoup d'infections de l'appareil respiratoire trouvent leur origine dans les problèmes digestifs. Le système respiratoire et le système digestif tombent dans les mêmes zones du corps et, en améliorant et en renforçant la fonction du système digestif, la réflexologie peut agir sur les racines du problème.) Le traitement est extrêmement efficace, bien que les très jeunes enfants n'aiment pas rester longtemps assis !

Pendant la puberté, lorsque les problèmes menstruels et de peau surviennent, les traitements réguliers par la réflexologie peuvent alléger les douleurs périodiques, réguler le cycle menstruel et aider à équilibrer la surcharge hormonale qui fait des ravages sur les cheveux et la peau. La réflexologie est aussi hautement recommandée pour apporter de la relaxation mentale pendant les périodes d'examens.

Douleurs dorsales

Les douleurs dorsales, plus que d'autres symptômes, obligent de nombreuses personnes à des arrêts maladie. Les traitements conventionnels sont souvent inefficaces, à part les antalgiques et les anti-inflammatoires. En général, on conseille le repos au patient. La physiothérapie est parfois recommandée. Dans des cas plus rares, une opération de la colonne vertébrale est envisagée, ce qui n'est pas recommandable sauf si toutes les autres formes de médecine complémentaire ont été essayées. Les réflexologues traitent parfaitement le squelette : douleurs cervicales ou lombaires, douleurs brutales, sciatique, périarthrite scapulo-humérale, arthrite de la colonne vertébrale, des hanches et des genoux, blessures dues au sport. Les résultats obtenus sont étonnants.

La santé des femmes

Pendant la grossesse et l'accouchement, un réflexologue peut soulager les nausées matinales mais aussi les douleurs au dos causées par le poids du fœtus. De nombreuses parturientes demandent à leur réflexologue d'agir pendant le travail.

Plus tard dans la vie, la réflexologie peut aider les femmes à gèrer les effets indésirables de la ménopause : bouffées de chaleur, dépression, sautes d'humeur, migraine.

À la maturité

Lorsque les personnes, hommes ou femmes, vieillissent, des troubles apparaissent : pression sanguine élevée, problèmes cardiaques, angines de poitrine, douleurs rhumatismales. Beaucoup d'entre elles suivent des traitements par la réflexologie afin de garder leur vitalité et de se maintenir en bonne santé.

Si la chirurgie devient nécessaire, notamment dans le cas d'un remplacement des articulations des hanches ou des genoux, la réflexologie peut aider le corps à se guérir lui-même. Toute intervention chirurgicale provoque un choc réactif dans le corps et les anesthésiques abaissent la protection du système immunitaire : des traitements postopératoires réguliers par la réflexologie peuvent être d'un grand bénéfice.

Les enfants et la réflexologie La plupart des enfants apprécient la réflexologie, surtout si on les implique dans le traitement en leur laissant appliquer sur leurs pieds de la crème ou du talc !



Preuves cliniques

Bien que peu d'essais cliniques aient été effectués pour juger les bénéfices de la réflexologie, ceux qui ont été publiés sont encourageants. Au fur et à mesure des années, j'ai reçu aussi de nombreuses notes de réflexologues me présentant les résultats qu'ils ont observé dans leur spécialité ; certaines sont décrites ci-dessous.

Contrôle de la pression sanguine et réduction de la douleur chez les personnes d'âge mûr

Une étude réalisée sur 48 personnes indique que ces adultes ont constaté des améliorations significatives de leur bien-être physique et mental, y compris au niveau de leur pression sanguine et de leurs douleurs. Leur capacité à pratiquer leurs activités usuelles quotidiennes fut également améliorée ainsi que leur bien-être psychosocial. Au repos, leur pression sanguine diastolique était plus basse.

Cancer (douleur et nausée)

La réflexologie modifie les symptômes pénibles de douleur et les nausées chez les cancéreux. Dans une étude, 87 patients reçurent volontairement un traitement sur les pieds de 10 minutes. Les traitements produisirent un effet immédiat et significatif sur leur perception de la douleur et sur leurs nausées. Ils se sentirent aussi détendus. Les résultats furent si positifs que les chercheurs poursuivirent les recherches sur un nombre plus important de malades, en contrôlant les essais afin de connaître l'efficacité de la réflexologie dans le soulagement de la douleur, des nausées et de l'anxiété et sur la façon dont la famille peut maîtriser ces symptômes une fois le malade revenu à la maison.

Cancer (qualité de vie)

Une étude effectuée sur des cancéreux au stade palliatif (H. Hodgson, « Does Reflexology impact on cancer patients' quality of life ? » (« La réflexologie a-t-elle un impact sur la qualité de vie des patients ? »), Nursing Standard 2000 ; 14 : 33 - 38) indique les nombreuses façons dont la réflexologie peut être utile en cas de cancer. Les résultats démontrèrent que tous les malades ayant reçu un traitement par la réflexologie virent s'améliorer : qualité de vie, appétit, respiration, communication, concentration, constipation, diarrhée, peur de l'avenir, isolement, fonction urinaire, mobilité, humeur, nausée, douleur, sommeil et fatigue.

Ceux qui faisaient partie du groupe soigné par la réflexologie constatèrent une amélioration de leur qualité de vie par rapport aux 67,5 % de personnes appartenant au groupe placebo. Cette étude suggère que la réflexologie pratiquée sur des cancéreux en soin palliatif peut être bénéfique. Non seulement les patients apprécièrent l'intervention mais ils se sentirent « détendus », « à l'aise » et constatèrent un soulagement de leurs symptômes.

Dyspepsie

Dans une analyse clinique concernant l'utilisation de la réflexologie dans le traitement de la dyspepsie (relatée, lors de la Conférence internationale de réflexologie de Pékin, par Gong Zhiwen et Xin Weisong de la China Preventive Medical Association et de la Chinese Society of Reflexology, Pékin, 1996), on étudia deux groupes de patients souffrant de gêne dans le haut de l'abdomen, de gonflement, de renvois, de nausées et de reflux acides (aigreurs d'estomac) avec un ulcère simple de l'estomac. Un groupe de 132 personnes reçut un traitement par la réflexologie plantaire durant 30 minutes, une ou deux fois par jour (pendant 2 semaines). L'autre groupe, de 98 personnes, reçut une thérapie médicamenteuse durant 2 semaines. La réflexologie se révéla très efficace dans 74,2 % des cas, efficace à 22,7 % et ne réussit pas dans 0,3 % des cas. Les médicaments qui soignèrent l'autre groupe se montrèrent très efficaces pour 60,4 % des cas, efficaces dans 14,5 % et inefficaces dans 25 % des cas.

Fatigue générale

Dans une étude sur les effets de la réflexologie sur la fatigue générale, on divisa 12 athlètes en deux groupes dont seul le premier reçut des séances de réflexologie quotidienne. Les deux groupes avaient pratiqué un entraînement identique et on observa leur sommeil, leur appétit et leurs réactions à l'entraînement. Le premier groupe montra un sommeil et un appétit de meilleure qualité ; il se releva également plus vite de sa fatigue et de ses douleurs musculaires.

Maux de tête

Les céphalées sont un des problèmes de santé les plus communs parmi les adultes. On estime qu'elles sont responsables, en Grande-Bretagne, de la perte annuelle de 3 millions de journées de travail. La réflexologie est renommée pour sa capacité à détendre et à calmer les patients ; et, pour cette raison, on la considère comme une thérapie intéressante à étudier pour contrer les maux de tête et les migraines.

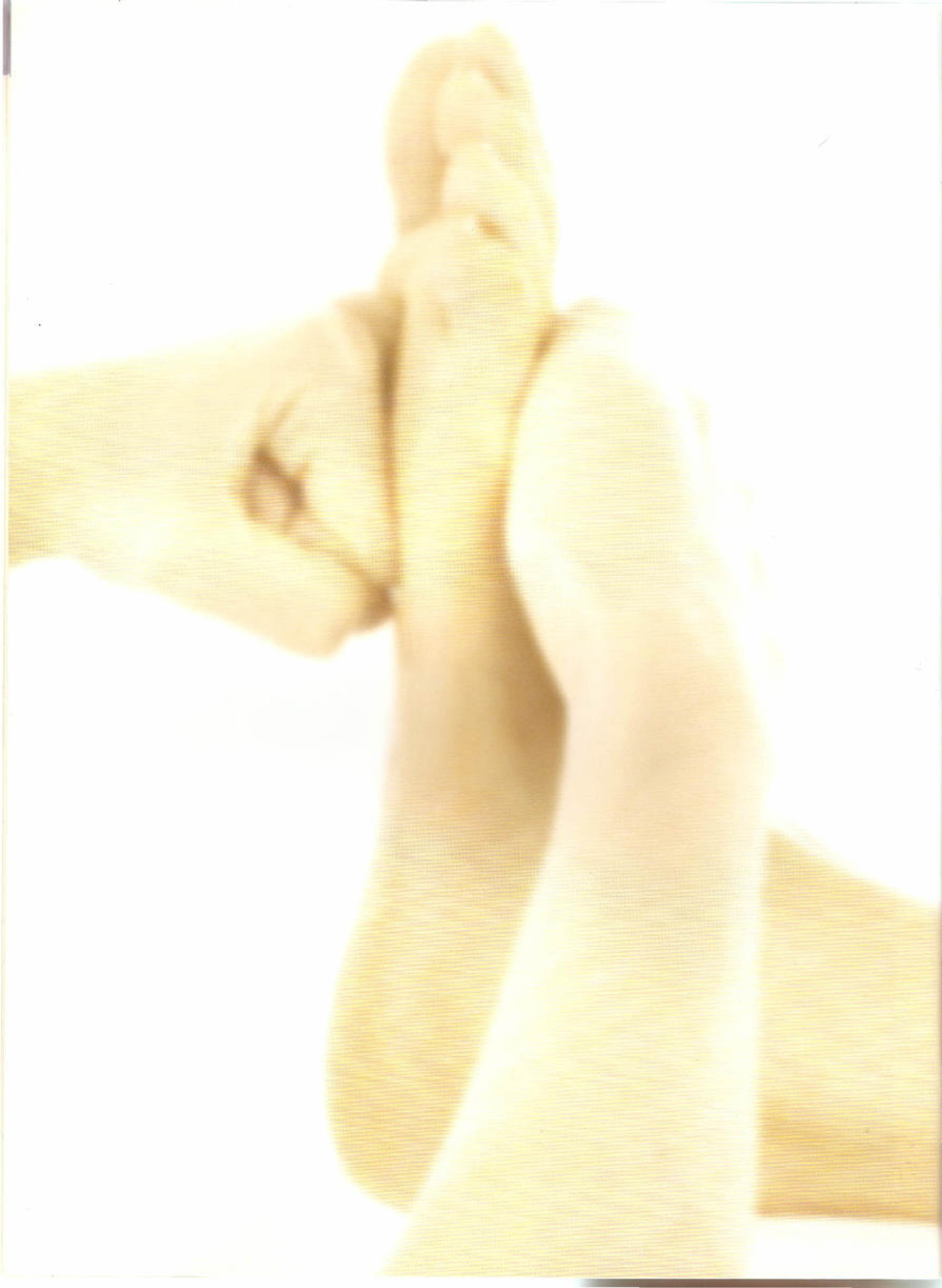
Au Danemark, une recherche entreprise au niveau national a montré que le traitement par la réflexologie a un effet bénéfique sur des patients souffrant de migraine et de céphalées de tension. L'étude fut conduite par la Royal Danish School of Pharmacy's Department of Social Pharmacy, en coopération avec cinq associations de réflexologues et chez 78 réflexologues répartis à travers le pays.

Des 220 patients qui participèrent à cette étude, 90 % affirmèrent avoir pris, dans le mois précédent, un médicament contre les maux de tête. Dans ce groupe qui reçut des médicaments, 36 % affirmèrent avoir subi des effets secondaires. Les médicaments étaient en majorité (81 %) à base de paracétamol et d'acide acétylsalicylique (aspirine) et furent absorbés au moins deux fois par semaine ; 72 % des médicaments antimigraine furent pris au moins une fois sur 15 jours, ce qui indique que la majorité des patients souffrait de symptômes modérés à sévères.

Trois mois après une série complète de traitement par la réflexologie, 81 % des patients affirmèrent que la réflexologie avait ou bien soigné (16 % des cas) ou bien atténué (65 % des cas) leurs symptômes.

Trouver la cause Les maux de tête persistants, par exemple, peuvent être provoqués par des problèmes digestifs, une inflammation du cou ou une tension autour des muscles des yeux.





Comment la réflexologie fonctionne-t-elle ?

Chaque partie et fonction du corps est représentée par un point réflexe correspondant sur les extrémités du corps, la plupart du temps les pieds, lesquels contiennent des grappes de terminaisons nerveuses ultrasensibles. En stimulant ces points, un réflexologue qualifié peut libérer des tensions, dégager les obstructions et aider le corps à soigner de nombreux dérèglements. Comprendre comment les pieds forment la « cartographie » du corps entier est la clé de l'apprentissage de la technique de la réflexologie.

Les pieds, miroirs du corps

Chaque partie du corps et chaque fonction corporelle possède son propre point réflexe dans le pied. Celui-ci donne un portrait précis de la santé du patient. Si une région du corps souffre d'une inflammation, de tension ou de congestion, les points réflexes correspondant dans les pieds seront sensibles à la pression.

Les pieds sont de miraculeux chefs-d'œuvre dans leur conception. Leurs nombreux composants sont assemblés de façon parfaite. On notera la présence de 26 os, 100 ligaments, 20 muscles, sans compter un maillage de nerfs et de vaisseaux sanguins.

Ces structures merveilleuses reflètent notre état de santé : elles nous donnent des informations concernant notre santé mentale et physique. De plus, la façon dont nous traitons nos pieds influence non seulement leur performance mais aussi le fonctionnement de notre corps entier et de notre mental. C'est une rue à deux voies : une relation réciproque.

Stimulation nerveuse

En travaillant sur les points réflexes des pieds, un réflexologue peut stimuler, par les nerfs, chaque organe, fonction ou partie du corps qui est tendu, congestionné, endommagé à la suite d'un accident, d'une lésion ou d'une maladie. Abaisser la tension aide le système à éliminer, si nécessaire, les toxines, à réduire spectaculairement la douleur et à encourager le corps à se guérir lui-même. La réflexologie peut révéler des lésions anciennes ou des restes de tissus cicatriciels provoquant de la sensibilité dans les réflexes.

Le but principal du réflexologue est de découvrir les points sensibles sur toutes les parties du pied par une pression alternée du pouce, et parfois des autres doigts. La pression appliquée sur une terminaison nerveuse constitue un stimulus, évoquant une réaction fonctionnelle dans les tissus, induisant même un changement physiologique. En réflexologie, le stimulus du contact et de la pression initie une impulsion électrochimique changeant le processus nerveux, transmettant un message par les fibres nerveuses. Les impulsions nerveuses peuvent se déplacer à raison de 435 kilomètres à l'heure, tandis que l'électricité voyage à la vitesse de la lumière. On peut dire que nos corps sont à la base des centrales électrochimiques, en mouvement jour nuit.

L'affinage de la pression et le contrôle homogène sont de la plus grande importance. Les personnes traitées par des praticiens inexpérimentés ou non qualifiés se plaignent souvent de ne voir aucun résultat. Lorsqu'elles sont traitées par un praticien expérimenté, l'amélioration est rapide et marquante.

Les points réflexes se trouvent aussi dans d'autres extrémités du corps, par exemple dans les mains ou les oreilles. Toutefois, la sensibilité des pieds (qui contiennent plus de 7 000 terminaisons nerveuses) et leur taille les rendent propices à être travaillés par un réflexologue.

Obstructions dans les lignes énergétiques

Chaque organe et glande dépend, pour sa survie, de sa capacité à se contracter et à se détendre. Lorsqu'un obstacle se dépose dans un canal énergétique, par exemple lorsque des cristaux acides, des déchets ou des dépôts de calcium inutilisés se forment sur les délicates terminaisons nerveuses des pieds, le flux énergétique est entravé et l'organe qu'il sert est affecté.

Les obstructions dans les lignes et les champs énergétiques provoquent de la douleur et, sous certaines conditions, créent des limitations dans le mouvement et les fonctions ; par exemple, une rigidité du cou ou des douleurs dorsales. Les blocages énergétiques interfèrent aussi dans la circulation sanguine ; cela se remarque d'abord aux extrémités : les mains peuvent devenir raides, froides et douloureuses. Les déchets s'accumulent au point le plus bas de la gravité : le réflexologue peut les sentir clairement lorsqu'il travaille sur les pieds.





Sur nos propres pieds Savez-vous que, dans une vie, nos pieds nous porteront sur une distance qui serait équivalente à celle d'un aller-retour de la Terre à la Lune ?

Zones des pieds

La réflexologie se base sur la théorie de la thérapie zonale, laquelle établit qu'il existe des lignes longitudinales d'énergie (appelées zones) remontant des pieds au cerveau. Lorsque l'on applique une pression sur les pieds, on stimule ces lignes, qui produisent sur l'ensemble du corps un effet régénérateur et guérisseur.

Il existe en tout dix zones, cinq sur chaque pied. Elles sont représentées par un simple système de numérotation. Chaque zone débute aux orteils :

- **Zone 1** : gros orteil
- **Zone 2** : deuxième orteil
- **Zone 3** : troisième orteil
- **Zone 4** : quatrième orteil
- **Zone 5** : cinquième orteil.

Les doigts sont reliés aux zones de la même façon : le pouce correspond à la Zone 1 et l'auriculaire à la Zone 5.

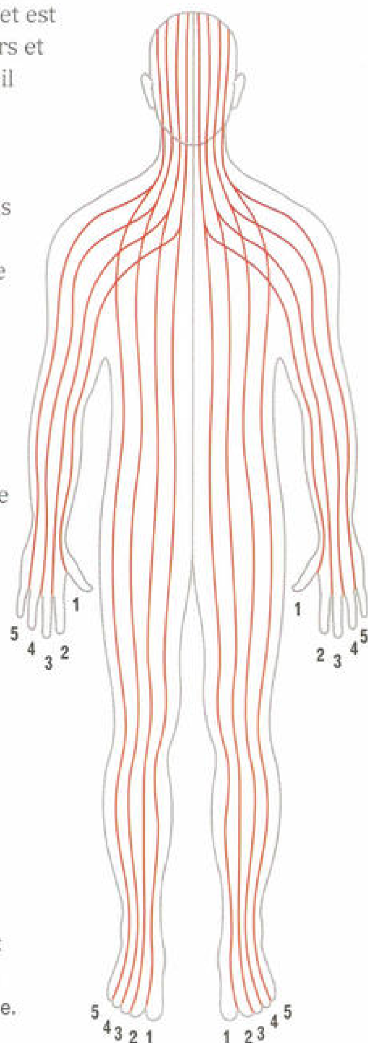
Les zones remontent le long du corps des orteils vers le cerveau, le corps étant divisé en cinq zones de chaque côté de la colonne vertébrale. Une sensibilité en quelque endroit du pied crée un déséquilibre d'un bout à l'autre de la longueur de cette zone. Par exemple, une sensibilité dans le rein droit peut être la cause d'un problème à l'œil, parce que le rein et l'œil sont dans la même zone.

Lorsque l'on travaille sur les pieds d'un côté à l'autre, on travaille systématiquement sur le corps entier.

La zone primaire

Bien que toutes les zones enveloppent les parties du corps qui peuvent provoquer des problèmes, la zone la plus puissante est la Zone 1. Lorsque l'on travaille sur les pieds d'une personne, on remarque que cette zone est toujours la plus sensible car elle inclut de nombreux organes vitaux. Par exemple, nous avons ici :

- Le système nerveux central, cérébro-spinal, ainsi que la minuscule glande pituitaire et l'hypothalamus. Bien que de la taille d'un pois, la glande pituitaire est souvent considérée comme « le chef d'orchestre » car elle régule toute l'activité glandulaire et a un énorme effet sur presque chaque fonction du corps.
- Le nez et la bouche : sans ces importantes ouvertures, nous serions incapables de respirer ou de nous alimenter.
- Le début du plexus solaire. Ce complexe nerveux se trouve juste derrière l'estomac et est responsable des humeurs et des sensibilités ; en fait, il s'agit d'un baromètre émotionnel.
- Les organes reproducteurs, essentiels à la reproduction.
- Le nombril représente le lien entre le placenta et le fœtus, avant la naissance. Le cordon ombilical, qui connecte la mère et l'enfant, nourrit le fœtus en même temps qu'il enlève les impuretés.



Les cinq zones Ces lignes longitudinales d'énergie sont similaires aux méridiens que l'on trouve dans l'acupuncture.

Lignes directrices des pieds

En plus de la compréhension des zones, le réflexologue doit connaître le principe des lignes directrices des pieds et comment elles se rapportent à toutes les parties du corps. Comme les zones, les lignes directrices sont fondamentales pour comprendre et pratiquer la réflexologie.

Les lignes directrices sont très facilement identifiables grâce à certaines caractéristiques marquantes des pieds. Il y a cinq lignes directrices en tout, reliées au diaphragme, à la taille, au bassin, aux ligaments et aux épaules.

Ligne du diaphragme

La ligne du diaphragme se trouve sous la base des métatarsiens. Une caractéristique de cette ligne réside dans le fait que la couleur de la peau à cet endroit est différente de celle située sous le cou-de-pied. La peau plus sombre est au-dessus de la ligne du diaphragme et la peau plus claire, au-dessous, comme si la nature avait créé une ligne pour nous aider.

Ligne de la taille

On la trouve en faisant courir le doigt le long de l'extérieur du pied jusqu'à sentir, à mi-chemin, une petite protubérance osseuse. Une ligne tirée de ce point à travers le pied donne la ligne de la taille ; elle est normalement dans la partie la plus étroite du pied.

Ligne pelvienne

La ligne pelvienne (parfois appelée la ligne du talon) se trouve en tirant une ligne imaginaire qui part de l'astragale, sur le côté du pied, et traverse la base du talon.

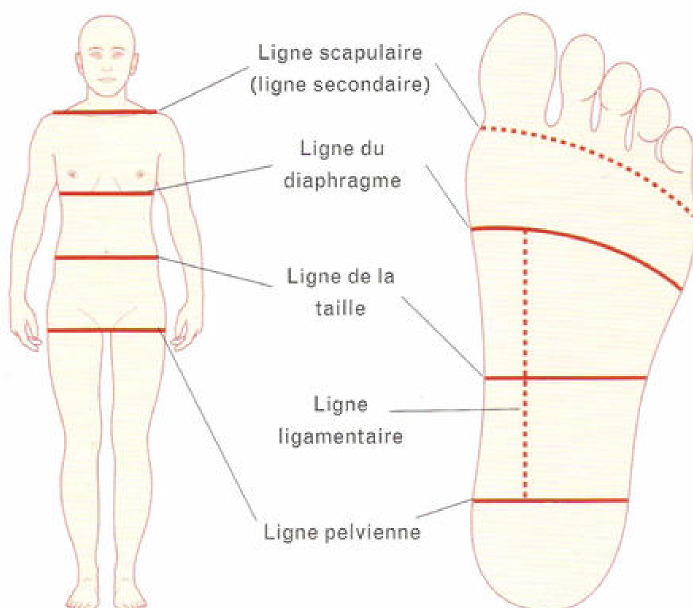
Ligne ligamentaire

Elle monte le long du ligament plantaire, lequel a une structure élastique tendue que l'on peut sentir si l'on rétracte le gros orteil.

Ligne scapulaire

On la trouve juste sous la base des orteils ; il s'agit d'une ligne secondaire.

Les cinq lignes directrices Ces divisions vous permettront de trouver plus aisément les réflexes. Sur un grand pied, elles sont espacées, et sur un pied plus petit, plus resserrées.

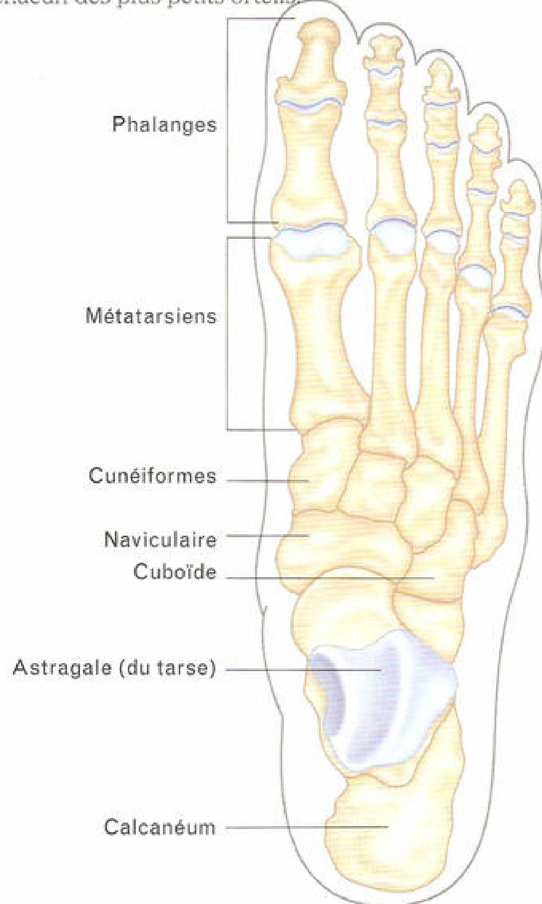


Anatomie du pied

La disposition des os des pieds nous permet de nous tenir solidement debout, de marcher et de courir ainsi que de garder l'équilibre. Cette flexibilité est possible grâce aux ligaments, aux tendons et aux muscles. Ils forment une structure compliquée qui soutient les os et agit avec eux.

Os du pied

Les 26 os des pieds sont disposés en trois ensembles : le tarse, divisé lui-même en tarse postérieur et tarse antérieur (l'astragale faisant la jonction entre la partie inférieure du tibia et le calcanéum) ; le métatarse comprenant cinq métatarsiens qui courent le long du pied ; quatorze phalanges, deux dans le gros orteil et trois dans chacun des plus petits orteils.



Arches plantaires

Les os du pied sont disposés en voûte flexible, soutenue par des ligaments et des muscles. Ces structures supportent le poids du corps, permettent au pied de se mouvoir et fournissent un effet de levier pendant la marche. On dénombre trois arches :

- **Arche longitudinale médiane :** se trouve sur le bord intérieur du pied.
- **Arche longitudinale latérale :** se trouve sur le bord extérieur du pied.
- **Arche transversale :** court d'un côté vers l'autre.

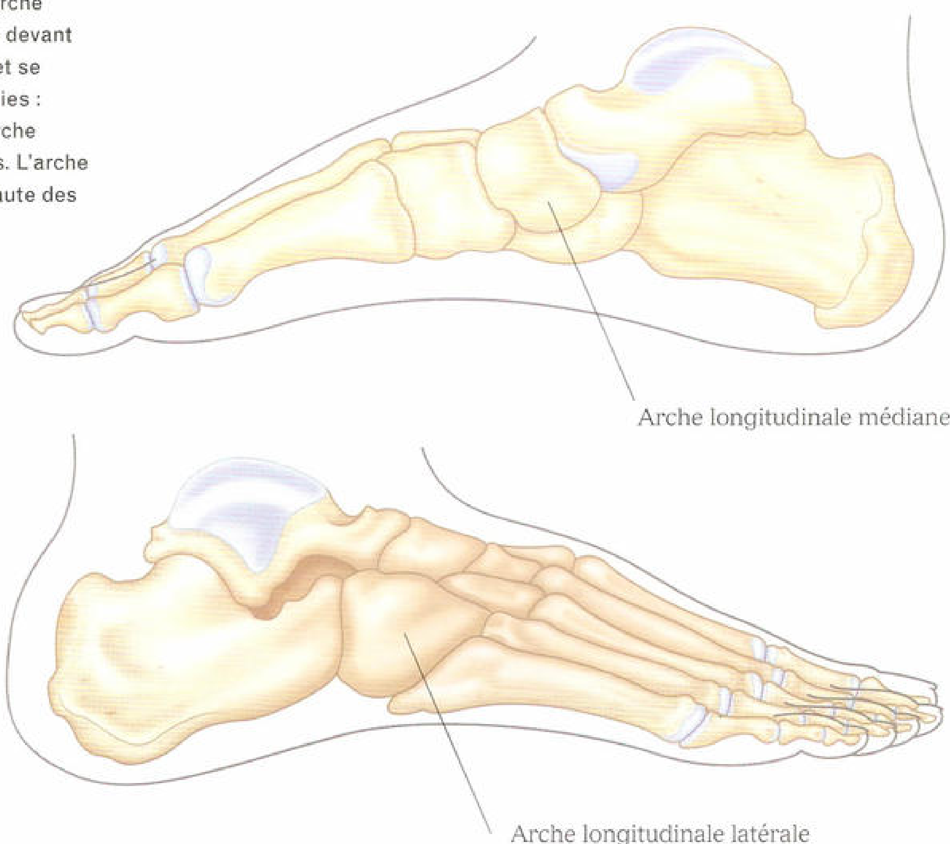
Veines et nerfs dans le pied

Les veines principales situées dans le pied sont superficielles : elles sont juste en dessous de la peau. Ce sont les veines saphènes. Les petites courent le long du côté latéral du pied (bord extérieur) et derrière la cheville, puis montent sur la jambe pour rejoindre la veine profonde du jarret autour de l'arrière du genou. La veine saphène plus grande, la plus longue du corps, débute dans le voisinage du gros orteil, court le long du côté médian du pied (bord interne) et s'élève vers le mollet, au-delà du genou vers la cuisse et connecte la veine fémorale dans l'aine.

Le nerf tibial dessert les muscles et la peau de la plante du pied, ainsi que les nerfs des orteils. Il descend sur le bas de la jambe en partant du genou, où il est relié au nerf sciatique, qui court le long de la cuisse en partant de la fesse. Le nerf sciatique est le nerf le plus gros du corps humain, de l'épaisseur d'un doigt, alors que la plupart des nerfs sont aussi fins qu'un cheveu.

Os du pied Nous avons plus d'os dans nos pieds que dans toute autre partie du corps. Cette disposition complexe des os nous permet d'être debout, de tourner, de danser et de courir.

Arches du pied L'arche longitudinale court du devant vers l'arrière du pied et se compose de deux parties : l'arche médiane et l'arche latérale longitudinales. L'arche médiane est la plus haute des deux.



Les pieds et leurs problèmes physiques

En plus de la sensibilité dans la région réflexe, des problèmes sis dans le corps peuvent se manifester dans les pieds. Dans le chapitre suivant (pp. 48 et 49), nous détaillerons les causes et les effets des problèmes de pieds. Ici, nous donnons quelques premières observations :

- Comme la région réflexe du rachis cervical se trouve sur le côté médian du pied, sur le bord du gros orteil, une protubérance ressemblant à un oignon (hallux valgus) peut indiquer un problème au cou.
- Une personne avec des pieds plats aura des douleurs et une raideur dans le rachis lombaire.
- La région sous le cinquième orteil reflète celle de l'épaule ; une peau dure qui s'affermit sur les bords latéraux des pieds peut refléter de la tension et de la douleur dans l'articulation de l'épaule, ce que l'on appelle « périarthrite scapulo-humérale ».
- Tout cor, durillon ou callosité peut intervenir sur le flux énergétique, provoquer une inflammation et une congestion dans une partie du corps représentée par les réflexes en cet endroit.

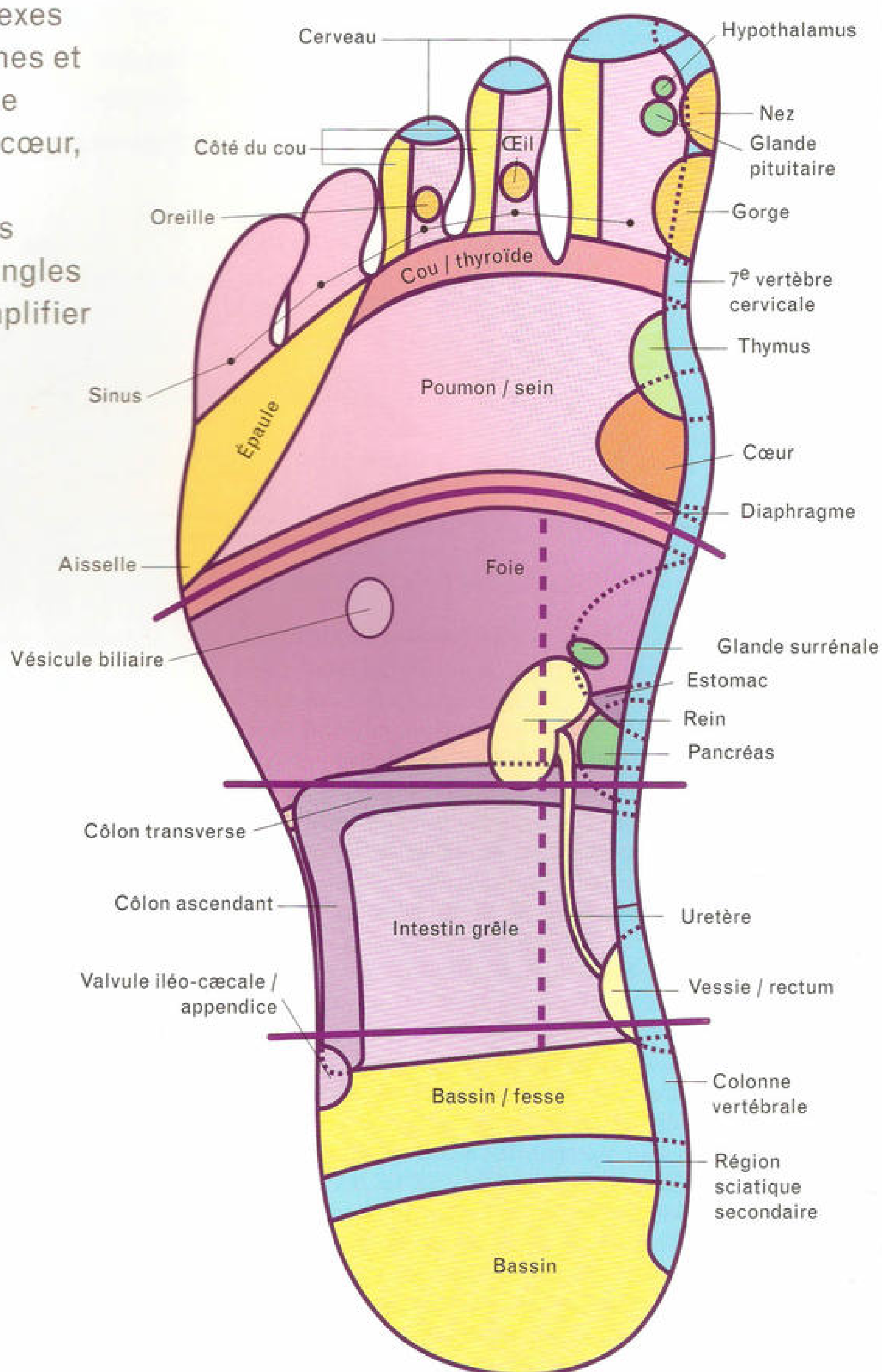
SENS DES PROPORTIONS

Il est fascinant de voir comment les pieds reflètent notre corps entier, en forme et en taille. Si vous êtes grand et svelte vous aurez des pieds longs, minces avec des orteils effilés. Si vous êtes svelte et doté d'épaules étroites, la largeur de votre pied au niveau de la ligne du diaphragme (voir p. 29) sera aussi étroite. Vos mains, également, ressemblent à la forme de vos pieds. Vous ne rencontrerez pas une personne avec des pieds longs et minces et des mains courtes et grassouillettes !

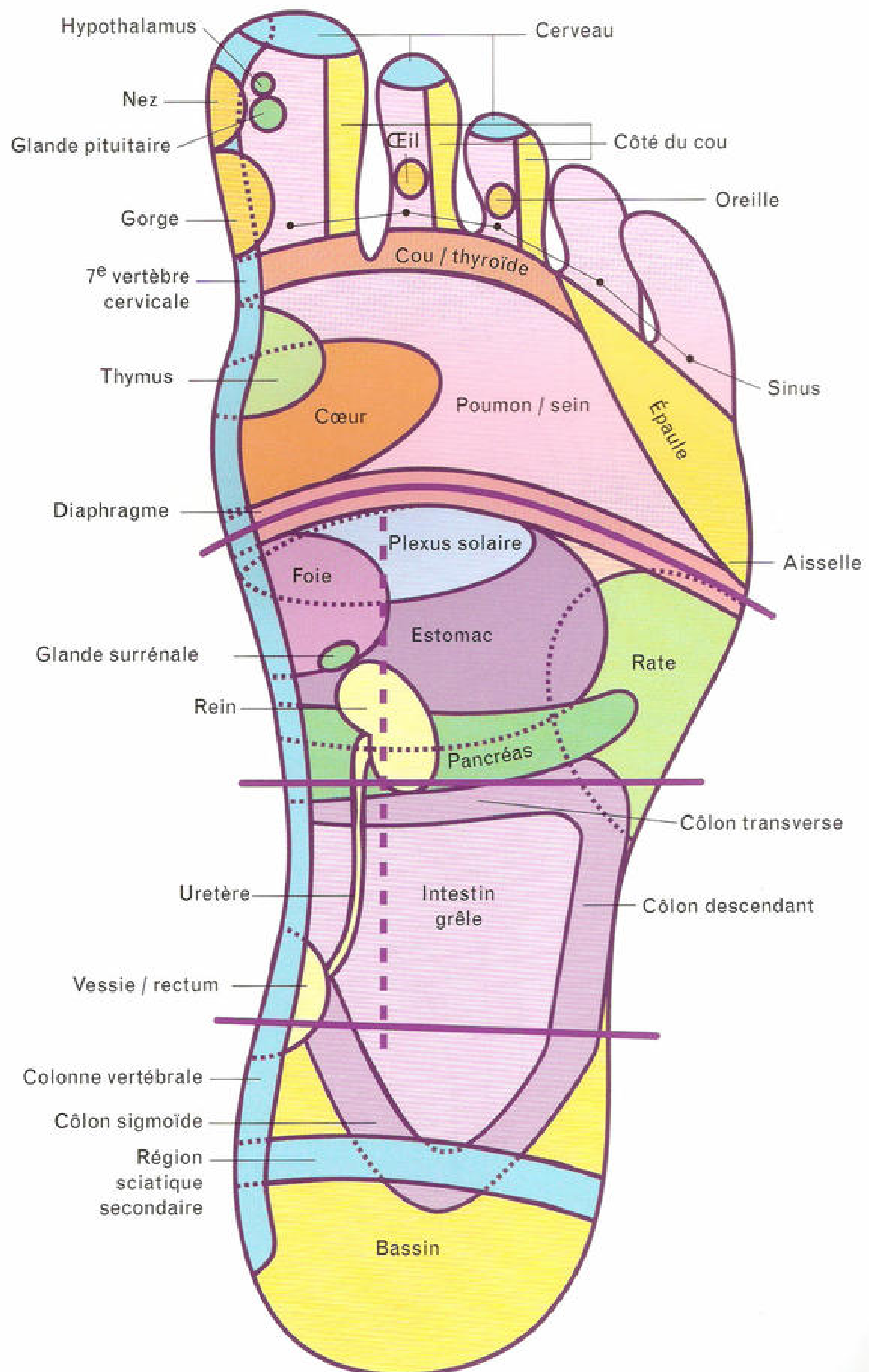
Cartes des pieds

Les cartes des pages suivantes donnent les régions réflexes pour les différents organes et parties du corps. Chaque endroit (par exemple, le cœur, le foie ou les poumons) contient plusieurs points réflexes, comme des épingles sur une pelote. Pour simplifier les choses, chacun est rattaché à un point : le point réflexe du cœur, le point réflexe du foie, etc. Les régions réflexes se chevauchent : quand vous travaillez sur un endroit, vous travaillez souvent les points réflexes d'un autre.

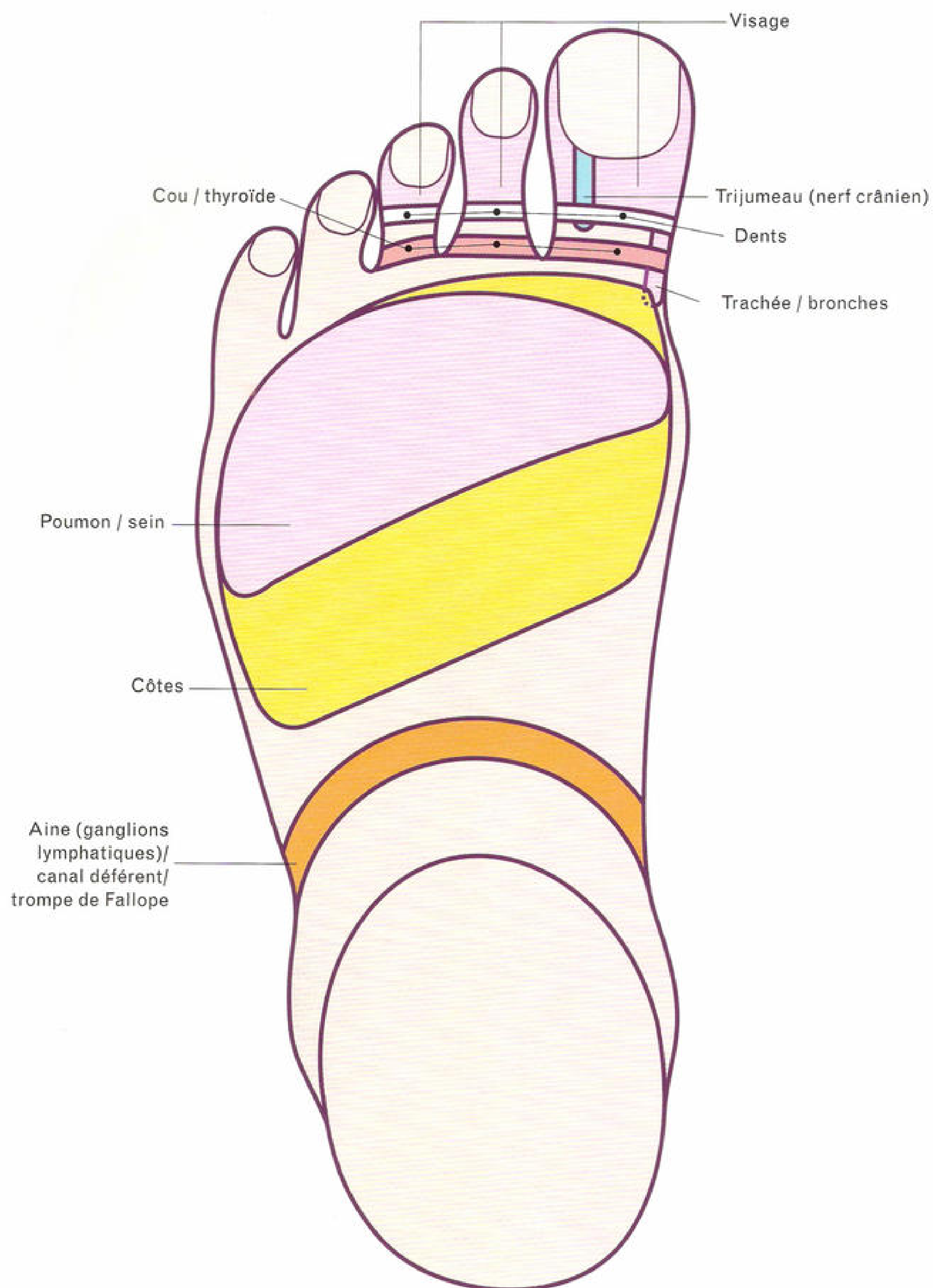
Plante du pied droit



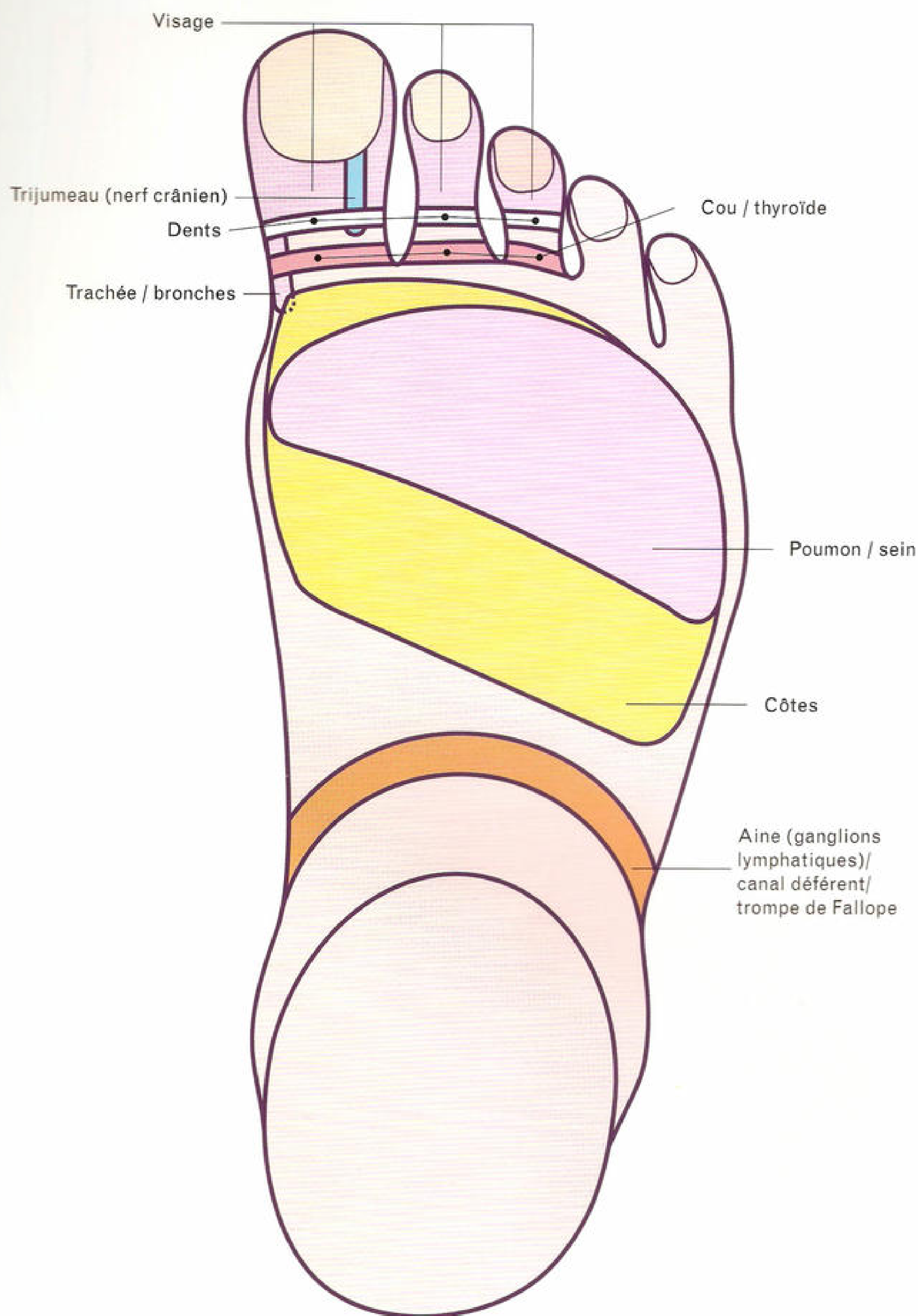
Plante du pied gauche



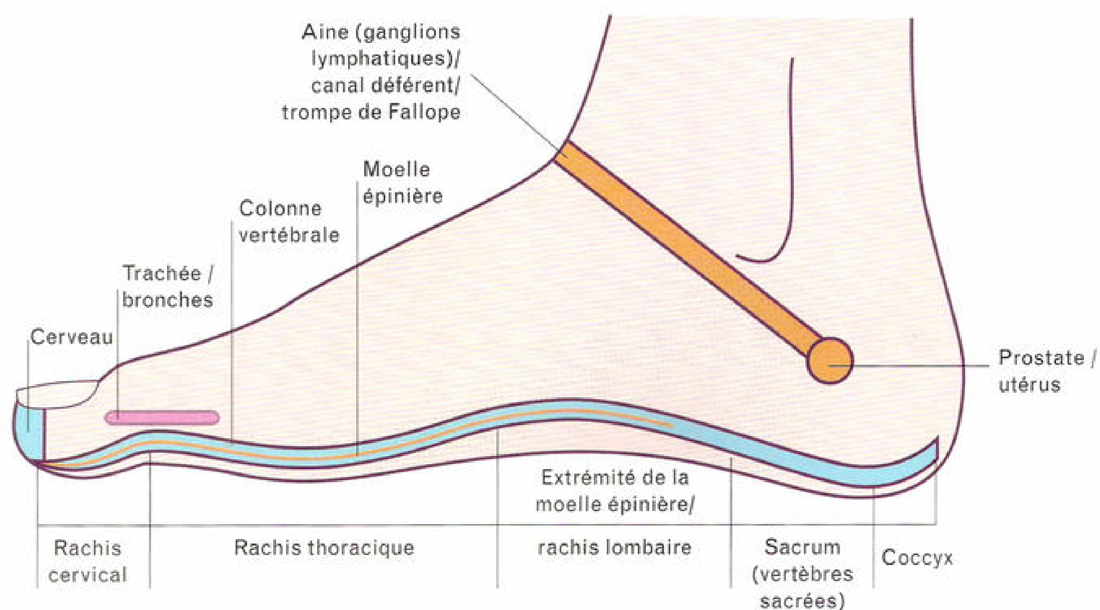
Pied droit, vue dorsale



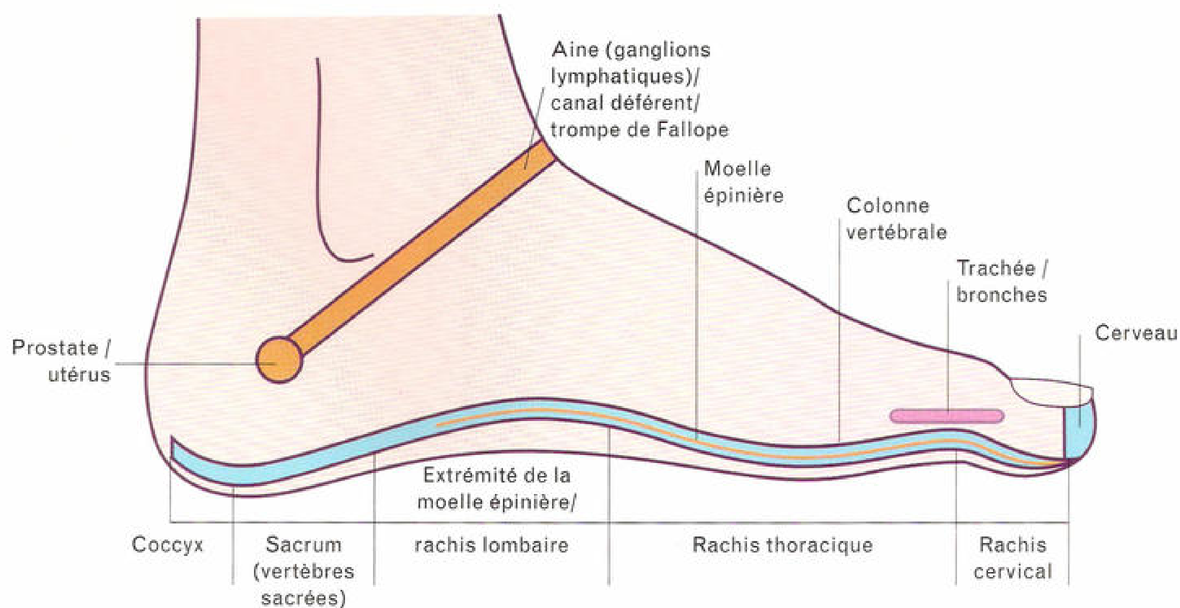
Pied gauche, vue dorsale



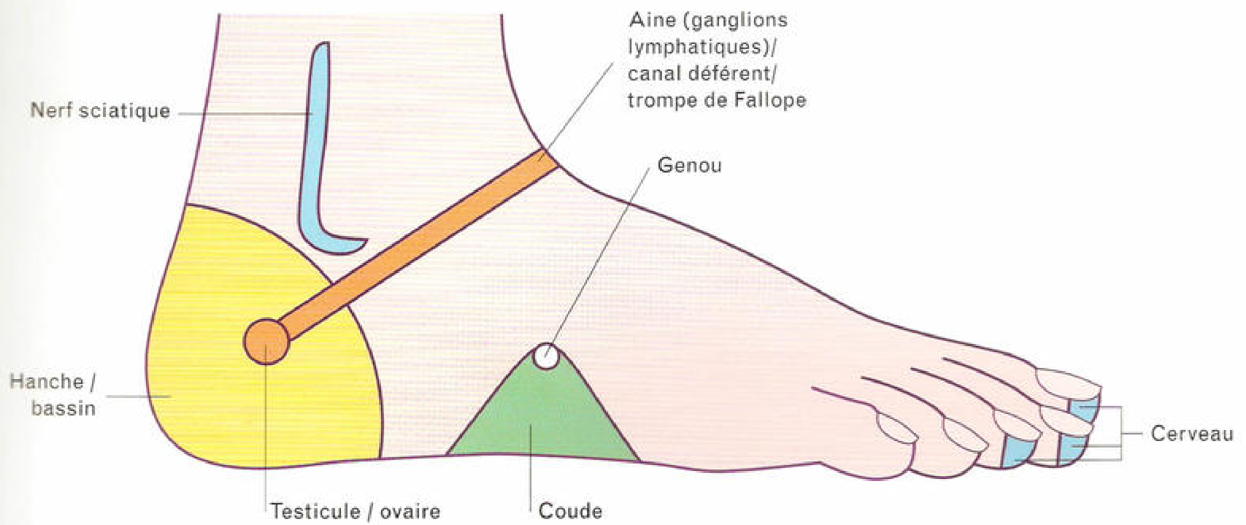
Pied droit, médian



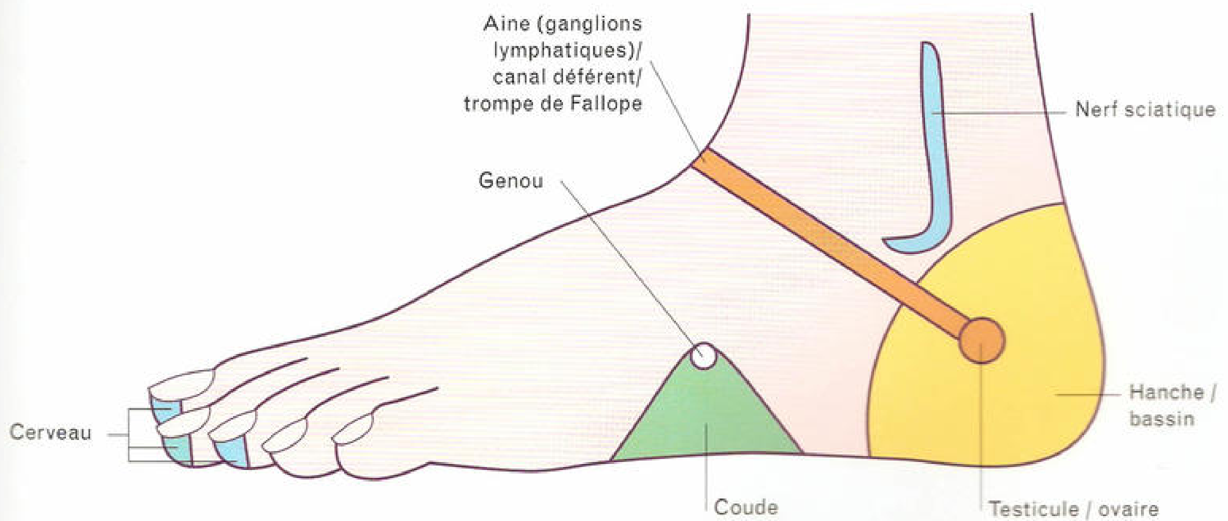
Pied gauche, médian



Pied droit, latéral



Pied gauche, latéral





Proposer des soins par la réflexologie

La réflexologie apporte au corps un bien-être total. Il est donc important d'être capable, en plus de maîtriser des techniques de traitement, de mettre les patients à l'aise et de créer une ambiance de paix qui élèvera leur esprit. Un bon réflexologue devra être au courant du passé du patient, discuter des réactions normales au traitement et connaître où et quand ne pas traiter.

Préparation

Une séance de réflexologie devrait être, pour le patient, une heure de pure relaxation. Vous devez donc lui offrir un environnement calme et agréable, en parallèle à votre compétence rassurante. Votre patient et vous-même devez vous sentir à l'aise et détendus.

Assurez-vous que la pièce que vous envisagez de consacrer aux traitements soit suffisamment calme : vous ne devez pas être dérangés pendant une séance. Les bruits quotidiens comme le trafic des voitures, la cacophonie de téléphones qui sonnent, des conversations audibles dans une pièce mitoyenne peuvent troubler le traitement. Tout cela empêche le patient de se détendre et vous, de vous concentrer sur ce que vous faites.

Une musique douce et relaxante en fond vous aidera à mettre en place l'atmosphère. Vous pouvez aussi allumer une bougie parfumée.

Rythme d'une séance

Lorsque vous aménagez votre emploi du temps, vous devez prévoir une heure par patient avec une courte pause entre chaque consultation. Une interruption entre les rendez-vous vous donnera le temps de vous laver les mains, de boire un rafraîchissement et de vous préparer pour le nouveau visiteur. Cela vous laissera aussi un laps de temps au cas où votre patient aurait été en retard. Le pire que vous puissiez faire est de vous ruer sur le traitement ; cela est contraire au principe de la réflexologie qui est une thérapie de la relaxation.

LES VISITES À DOMICILE

Les visites à domicile deviennent de plus en plus populaires surtout pour les personnes âgées ou les personnes à mobilité réduite, incapables de venir chez vous. De nombreux praticiens se rendent aussi dans des centres de soins ou des cliniques. Une visite hebdomadaire est bienvenue, non seulement en vue de soulager les douleurs mais aussi pour permettre aux personnes âgées de bavarder et d'être écoutées. La communication en elle-même est une merveilleuse guérisseuse.

Lorsque les patients arrivent, je leur demande d'abord d'enlever leurs chaussures, leurs chaussettes ou leurs collants puis je les fais s'allonger sur une table d'auscultation ou s'asseoir sur une chaise. Je commence par essuyer leurs pieds avec une lingette hygiénique, puis je couvre leurs jambes d'une grande serviette de bain. Ensuite, j'analyse leur dossier. C'est aussi le moment d'évaluer le patient dans son ensemble ainsi que ses pieds, d'observer et de discuter de tout problème, de prendre des notes.

Quelques exercices de relaxation précèdent et suivent le traitement réel de réflexologie : ils sont bénéfiques aux soins. Le reste de ce chapitre détaille toutes les étapes d'une séance et couvre d'autres considérations comme la façon d'identifier les effets secondaires des médicaments que votre patient a pu prendre ; les médicaments peuvent souvent affecter la sensibilité de différents points réflexes.

Installation

Votre patient doit être dans la position la plus confortable possible. Une chaise longue inclinable ou une table d'auscultation seront très utiles : les patients peuvent s'étirer et se détendre, leurs jambes en position surélevée. Soyez également assis dans une position agréable. Je vous recommande d'investir dans un tabouret réglable, à cinq roues, lequel vous permettra de vous déplacer facilement du pied droit au pied gauche.

Procurez-vous aussi un repose-pied mobile, idéal pour les visites à domicile. Lors d'une conférence ou d'une démonstration, ce tabouret est léger et facile à transporter.

Approche professionnelle

Habillez-vous de façon professionnelle : pantalon, haut simple ou blouse blanche seront de belle allure. Même si vous choisissez d'autres vêtements, l'important est d'être propre et correct. Ne portez pas de bracelets, de boucles d'oreille tintinnabulantes ou de bagues à grosse pierre. N'oubliez pas de manucurer vos mains et de couper vos ongles. Vos mains sont vos outils !



Il est judicieux d'accrocher votre diplôme en réflexologie sur le mur de la pièce dans laquelle vous exercez, en compagnie des autres certificats des associations dont vous êtes membre, votre certificat de premiers secours et un certificat d'assurance. Les patients ont le droit de savoir quand et où vous avez étudié. Ils apprécieront de savoir que vous êtes membre d'une association reconnue, que vous êtes assuré lorsque vous pratiquez et que vous êtes capable de maîtriser de manière compétente n'importe quelle situation qui pourrait survenir.

Installation de votre siège Comme vous passerez beaucoup de temps assis, choisissez un siège confortable qui peut s'ajuster à votre taille et à la hauteur de la table de consultation.

Monter le dossier d'un patient

Afin de visualiser globalement le style de vie du patient et son passé médical, vous aurez besoin d'un certain nombre d'informations. Posséder un historique complet vous donnera un portrait clair de la personne que vous allez traiter.

Une fiche telle que celle présentée ci-contre couvre l'ensemble des questions à poser, dans le but d'obtenir un dossier historique complet de votre patient. Vous pouvez poser les questions et la remplir vous-même ou la donner au patient pour qu'il y réponde. Ensuite, le patient la signera, vous donnant ainsi la permission de le traiter.

Lorsque vous démarrez un traitement, gardez en tête les maladies, les opérations ou les lésions mentionnées : vous prendrez soin des points réflexes qui y correspondent.

Maladies infectieuses

Il est imprudent de traiter un patient pendant la phase aiguë d'une maladie infectieuse. Les effets stimulants de la réflexologie tendent à créer un effet détoxifiant sur toutes les fonctions d'élimination du corps : poumons, reins, intestins, sinus, peau. Pendant une infection aiguë, le corps essaie désespérément de se débarrasser de l'accumulation des toxines. Une stimulation par le biais de la réflexologie encouragera le corps à se surmener afin d'éliminer plus de toxines : le patient sera encore plus perturbé et plus indisposé qu'auparavant.

Travaillez pour créer une sensation de relaxation mais évitez ces organes d'élimination. Dans le cas d'une température élevée, vous travaillerez sur les réflexes de la glande pituitaire : cela abaissera la température. En général, il est judicieux de commencer à traiter un patient une fois qu'il est guéri, au stade « passif ».

Intensité du traitement et ses effets

La réflexologie est un traitement doux mais puissant. Il se peut qu'elle provoque une réaction extrême chez une personne âgée ou en mauvaise santé. Dans ces circonstances, la personne ne désirera pas prendre un autre rendez-vous.

Les patients au passé jalonné de prises de médicaments, ou qui ne sont pas en bonne santé, ne devraient d'abord recevoir qu'un traitement allégé afin de minimiser les chances d'une réaction violente : exercez une pression légère, ne dépassez pas une demi-heure et demandez-leur la fois suivante comment ils se sont sentis le lendemain.

Durant la deuxième séance, demandez à votre patient si la situation s'est aggravée. A-t-il eu des problèmes aux intestins, à la vessie ? Des maux de tête ? Guidez-vous grâce à ces réactions.

Si tout va bien et que le patient se sent mieux, vous pouvez augmenter la durée de la séance et peut-être user d'une pression légèrement plus intense. N'oubliez pas : le patient est votre guide.

Consultez les pages 44 et 45 pour les réactions médicamenteuses ; pour les autres problèmes concernant les pieds, reportez-vous aux pages 48-49.

QUAND NE PAS TRAITER LES PIEDS D'UN PATIENT

Si le patient souffre d'une entorse, d'un os cassé (au pied ou à la jambe), d'une ulcération, peut-être associée à du diabète, travaillez sur les mains plutôt que sur les pieds (voir « La réflexologie de la main », pp. 162-187). S'il existe une infection fongique, comme le pied d'athlète, recouvrez d'un grand emplâtre collant avant de démarrer le travail.

Exemple de fiche patient Cette fiche couvre les informations de base que vous avez besoin de connaître sur la santé de votre patient et son état de santé en cours.

FICHE PATIENT

Nom / prénom ____ Âge ____ Date de naissance ____

Sexe H / F ____ Statut matrimonial ____ Profession ____

Adresse ____

Téléphone personnel ____ Téléphone professionnel ____ E-mail ____

Enfants (nombre / âge) ____

Nom du médecin traitant ____

Contact en cas d'urgence (nom, parent ou ami, n° de téléphone) ____

Antécédents médicaux du patient

Médicament / pilule / hormonothérapie de substitution ____ Vitamines / minéraux/ suppléments en automédication ____

☐ Anémie ☐ Rubéole ☐ Varicelle ☐ Diphtérie ☐ Rougeole ☐ Oreillons ☐ Pneumonie ☐ Coqueluche ☐ Rhumatisme articulaire aigu

☐ Sinusite ☐ Mononucléose infectieuse ☐ Scarlatine ☐ Zona ☐ Polio ☐ Autre ____

Opérations (appendice, amygdales, etc.), avec les dates ____

Accidents / lésions / chutes, avec les dates ____

☐ Implants (stérilet, pacemaker) ____ ☐ Problèmes de dos ____

État général de santé ____

Situation médicale du patient et des membres de sa famille

☐ Diabète ☐ Épilepsie ☐ Pression sanguine élevée ☐ Thrombose ☐ Cœur ☐ Poitrine ☐ Migraine ☐ Reins ☐ Vessie ☐ Digestion

☐ Constipation ☐ Varices ☐ Allergies ☐ Hépatite ☐ Rhume des foins ☐ Asthme ☐ Sclérose en plaques ☐ Cancer ☐ Arthrite ☐ Colite

☐ Lupus ☐ Autre ____

☐ Enceinte ☐ Cycles menstruels réguliers ☐ Date des dernières règles ____ ☐ Syndrome prémenstruel ☐ Allaitement

☐ Hystérectomie ☐ Ménopause ☐ Problèmes cutanés ☐ Maladies infectieuses / sida ____

Style de vie

☐ Fumeur (nombre de cigarettes par jour) ____ ☐ Alcool ☐ Régime alimentaire ☐ Repas à heures régulières ____

☐ Exercice sportif : lequel ? ____

☐ Sommeil : insomnie ? ____ ☐ Stress ☐ Dépression ____

☐ Autres observations (par ex. infirmités...) ____

Les informations que j'ai données dans cette fiche et qui concernent ma santé sont exactes, compte tenu de mes connaissances actuelles ; par la présente, je donne mon consentement pour que moi-même (ou mon enfant) soit traité par la thérapie naturelle.

Signature ____ Date ____

Observation des pieds

Observation des pieds	PIED DROIT	PIED GAUCHE
Déformations squelettiques		
Tonicité musculaire		
Pied plat ou voûte cambrée		
État des ongles		
État de la peau		
Zone de peau dure		
Autres commentaires		

Réactions aux médicaments

Nous le savons tous : les médicaments provoquent des effets secondaires (inflammation, congestion), qui bouleversent le fonctionnement des autres parties du corps. Il est essentiel de prendre en compte ces paramètres afin de comprendre comment ils augmentent la sensibilité des différents points réflexes.

Il y a 32 ans, lorsque j'ai commencé ma pratique, je remarquai une sensibilité sur les pieds qui ne semblait pas être réellement en relation avec le problème que j'étais en train de traiter. Par exemple, si je soignais un patient souffrant d'un rhume des foins, je m'attendais à une sensibilité dans les zones réflexes des sinus et des poumons, mais je trouvais aussi que la région des reins était sensible. Quelle confusion… Qu'est-ce que les reins avaient à voir avec le rhume des foins ?

Dans les mois qui suivirent, je fus confrontée de plus en plus souvent à ces bizarreries. Des sensibilités se manifestaient dans les pieds, n'ayant aucun lien avec le problème du patient. La carte que j'utilisais était-elle erronée ? Existait-il des mystères cachés que j'ignorais ? Peut-être devais-je essayer d'étudier cela…

Je notais que les patients montrant ces signes prenaient tous des médicaments. En fin de compte, après avoir consulté un dictionnaire des médicaments, je réalisais qu'il s'agissait des endroits congestionnés par cette prise de médicaments.

Effets des médicaments

La liste suivante décrit certains effets sur le corps et les réflexes du pied de quelques groupes de médicaments.

- **Antihistaminiques :** Utilisés contre les allergies tels rhume des foins, éruptions cutanées, toux irritante et pénible, eczéma. Les antihistaminiques créent une sensibilité dans la zone réflexe des reins.

- **Stéroïdes :** Fréquemment utilisés pour traiter une inflammation provoquée par l'arthrite, des problèmes cardiaques, un cancer ou une réaction allergique sévère, comme l'asthme. Les stéroïdes peuvent provoquer une insensibilité au niveau du pied : vous ne repérerez aucune réaction. Toutefois, ce traitement est bénéfique. Les stéroïdes abaissent la vitalité de la personne.

- **Médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens :** On les utilise dans le contrôle de l'arthrite, des rhumatismes, de la goutte et des inflammations de la colonne vertébrale. Ils peuvent provoquer des sensibilités dans les réflexes du foie, des reins et de l'estomac.

- **Aspirine :** Utilisée communément afin de tuer la douleur. Elle provoque des inflammations de l'estomac et parfois un ulcère. Beaucoup de personnes sont allergiques à l'aspirine. Elle produit une sensibilité aux réflexes de l'estomac.

- **Antalgiques :** Les antalgiques ont un effet désastreux sur les intestins et sont la cause d'une constipation chronique. Ils peuvent conduire à une réaction dans les intestins, dans les réflexes des côlons ascendant, descendant et transverse.

- **Antibiotiques :** On les utilise à dessein de contrôler les infections. Ils détruisent la flore des intestins, bouleversent l'équilibre du corps et peuvent provoquer constipation ou diarrhée.

- **Antidépresseurs / somnifères :** Ils peuvent provoquer une grande sensibilité dans la zone réflexe du cerveau.

- **Bêtabloquants :** Ils contrôlent les problèmes cardiaques et l'hypertension, réduisent la sensibilité du corps et fonctionnent comme un sédatif sur les glandes surrénales et le cœur, ralentissant les battements cardiaques. Ils ont aussi un effet sur le foie.

- **Statines :** Utilisées pour abaisser le taux de cholestérol, elle provoquent une réaction dans les réflexes du foie.

- **Amphétamines :** Ces médicaments sont encore utilisés dans les cliniques privées spécialistes de la perte de



Médicaments et réflexologie Bien qu'il nous faille prendre parfois des médicaments, il faut savoir qu'ils ne sont pas sans effets secondaires. Soigner par une méthode naturelle est souvent efficace.

poids mais cela est devenu rare, et heureusement. Les amphétamines sont des produits qui provoquent une addiction. Elles stimulent le fonctionnement du corps et créent un effet drastique sur le système nerveux central. Les réflexes du cerveau et des glandes surrénales sont très sensibles chez les personnes absorbant des amphétamines.

- **Antiacides :** Il s'agit des médicaments qui facilitent la digestion, aromatisés à la menthe ou contenant du carbonate. Le carbonate a un effet sur les reins et peut provoquer des calculs rénaux si on en prend en grande quantité sur un long laps de temps. Vous constaterez des sensibilités dans le réflexe des reins.

- **Chimiothérapie :** Les cancéreux sous chimiothérapie ont en général des sensibilités dans la plupart des réflexes du pied.

Evaluer un pied

Le toucher est de la plus haute importance : il vous permet de vous familiariser avec les pieds du patient et de repérer les signes symptomatiques d'un problème sous-jacent. Cela vous aidera à conserver l'enregistrement de vos observations sur une simple carte des pieds.

Lorsque vous discutez avec un patient à propos de ses antécédents médicaux, vous pouvez examiner doucement ses pieds afin d'identifier les endroits granuleux ou les points réflexes particulièrement sensibles. N'utilisez pas d'huiles ou de crèmes : un pied graisseux ne permet pas d'isoler les points réflexes. Les baumes non gras fonctionnent bien ; si les pieds sont très moites, on peut les talquer légèrement.

Rien ne remplace la main humaine. Aucune machine ne peut vous donner l'information que vous offrira le sens du toucher, c'est pourquoi je suis contre l'utilisation de dispositifs comme les stimulants électriques. Nous avons déjà bien trop de machines qui envahissent nos vies. Il est vital de revenir aux techniques naturelles de guérison en utilisant nos mains. Nos mains sont destinées à la guérison.

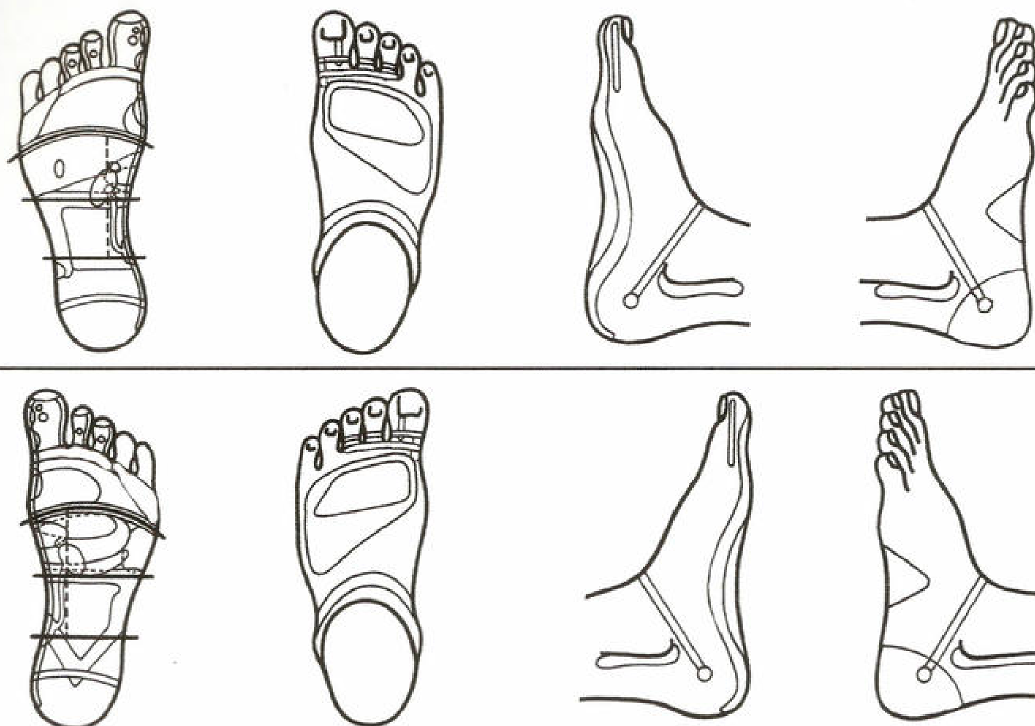
Pendant chaque séance j'apprécie de remplir une carte des pieds, telles que celles présentées ci-contre. Après chaque rendez-vous, je mets aussi à jour une version simplifiée de la fiche patient (voir p. 43). Noter toute information personnelle est une excellente idée : la naissance imminente d'un premier petit-enfant, les examens des enfants, des amis malades. Ainsi, lorsque le patient arrive au rendez-vous suivant, vous pouvez l'interroger sur ce qu'il vous a raconté précédemment : cela aide à établir des rapports agréables.

FICHE PATIENT

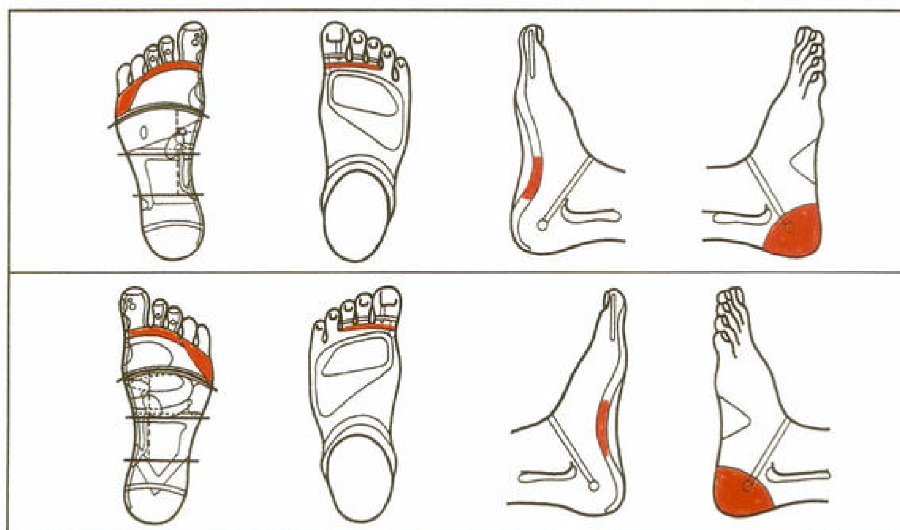
NOM / PRENOM ______________________ DATE ____________

ADRESSE ____________	ANTECEDANTS ____________
TELEPHONE ____________	
DATE DE NAISSANCE ____________	SE PLAINT DE ____________
OPERATIONS CHIRURGICALES ____________	
MEDICATION ____________	AUTRES OBSERVATIONS ____________

Carte des pieds



Carte des pieds Vous pouvez réaliser des photocopies de cette carte des pieds non remplie et l'utiliser ensuite comme un « rayon X » pendant le traitement de réflexologie, en fonction de vos observations.



Sensibilités Cet exemple de carte des pieds remplie indique un patient ayant des sensibilités à l'épaule, au cou, au rachis lombaire, aux hanches / bassin.

Carte d'enregistrement du patient Version simplifiée d'une fiche complète : elle est utile pour mettre à jour des notes concernant le patient, après consultation. Vous pouvez photocopier celle-ci ou en réaliser une, similaire, sur votre ordinateur.

Problèmes de pieds

Les statistiques médicales révèlent que deux personnes sur trois souffrent de problèmes aux pieds ; ils peuvent soit conduire à des troubles plus sérieux, soit être provoqués par des maladies.

Des pieds maltraités vont présenter des ampoules, des oignons, des callosités et des cors. Cela conduit à une fatigue générale et à des douleurs corporelles. La réciproque est également exacte avec des désordres généraux ou du système que l'on peut voir sur les pieds, comme l'arthrite, le diabète, la sclérose en plaques, certaines maladies cardiaques ; on les diagnostique souvent là en premier, avant l'apparition des symptômes de dysfonctionnement des organes.

Les douleurs aux pieds peuvent camoufler des maladies sérieuses : tout inconfort au niveau des pieds demande de porter une attention immédiate, non seulement aux pieds mais aussi au reste du corps. Ce qui apparaît comme un problème aux pieds peut être un symptôme d'une maladie du système. Un pédicure enlèvera toute peau dure ; l'élimination des cors et callosités est recommandée avant un traitement par la réflexologie.

Vous trouverez ci-dessous la plupart des problèmes communs.

Pied d'athlète

En soi, il ne s'agit pas d'une maladie. Ce terme décrit un ensemble de symptômes : mycose entre les orteils, sensations de démangeaison, ramollissement de la chair. Cela peut résulter d'un champignon, mais si cela devient chronique, une rugosité de la peau peut apparaître, connue sous le nom d'hyperkératose d'origine parasitaire. Le pied d'athlète apparaît plutôt chez les hommes que chez les femmes. Il peut être dû à un problème local, mais peut aussi être le résultat d'une allergie, d'un surdosage de médicaments ou d'un coup de soleil.

Les médecins naturopathes pensent que le pied d'athlète est aggravé par l'élimination faible des déchets : la peau, les poumons, les intestins et les reins n'effectuent pas efficacement leur fonction d'élimination ; ainsi, les pieds sont utilisés comme lieu d'élimination, par la sudation. Normalement, la sueur se compose d'une matière hautement protéinée, dans laquelle le virus à l'origine du pied d'athlète prospère. Souvent, une attention portée au processus d'élimination du corps, sous la forme d'un surcroît d'exercice, de douches chaudes et froides, de frictions, donne à celui-ci une chance d'éliminer ses déchets à travers les canaux appropriés et de les faire disparaître.

Oignon (*hallux valgus*)

La prédisposition aux oignons est parfois héréditaire. Les oignons peuvent aussi être provoqués par des chaussures mal ajustées. Dans certains cas, la « bourse » ou le sac au-dessus de l'articulation du gros orteil peut s'enflammer et gonfler, tordant le gros orteil sous les deux autres. Il ne faut pas appliquer de pression en cet endroit : travaillez plutôt sur la main.

Cors et callosités

Des millions de personnes souffrent de cors et de callosités. Frottement, structure anormale du pied, problèmes du système, voire déséquilibre du mental ou bouleversement émotionnel peuvent en être le résultat. Un pédicure prescrira des emplâtres d'acide salicylique.

Une friction deux fois par jour d'huile de castor peut amollir ces cors et ces callosités et l'on peut ensuite, après desquamation, les enlever à la main. D'autres remèdes prescrivent l'application de fines tranches de citron ou d'un morceau de coton hydrophile humecté d'hamamélis. Laisser toute une nuit avec un ruban adhésif. Au bout de plusieurs jours, la peau s'amollira et l'on pourra enlever le cor ou la callosité.

Verrues

Un de mes amis, excellent pédicure, m'a expliqué comment enlever une verrue : découper un petit carré de la peau d'une banane et poser sa face interne sur la verrue, puis couvrir l'ensemble avec un emplâtre collant. Chaque jour, remplacez par un morceau fraîchement coupé. En une semaine, la verrue disparaîtra. J'estime que cela vaut le coup d'essayer !

Pieds plats

Beaucoup de personnes naissent avec une prédisposition aux pieds plats. Les chaussures dotées d'un soutien de la

voûte plantaire peuvent être utiles en certaines circonstances mais des exercices spécifiques sont préférables. Il est intéressant de noter qu'à travers les siècles il se développa des superstitions ou des mythes concernant les pieds plats. L'un de ces mythes est qu'une voûte cambrée est un signe d'aristocratie. Une voûte basse pourrait être une caractéristique ethnique ne provoquant pas de douleur. On dit que les voûtes solides sont essentielles à une bonne santé du pied et sont un bon soutien de la colonne vertébrale.

Rhumatisme articulaire

Au début, les rhumatismes articulaires apparaissent par une douleur, une raideur ou un gonflement dans les articulations des pieds. L'apparition sous la peau de petites excroissances, connues sous le nom de « nodules sous-cutanés », sont les premiers signes d'alerte de cette sérieuse maladie. Vous pouvez ressentir ces nodules qui, lors d'un premier traitement par la réflexologie, peuvent être à l'origine d'une gêne si l'on exerce dessus une pression trop importante. Lorsque la maladie a atteint le stade chronique de dégénérescence, des déformations apparaissent telles que les pieds en marteau ou des ostéophytes.

Goutte

Ce problème douloureux est plus courant chez les hommes que chez les femmes ; il peut résulter d'une prédisposition génétique. Son apparition est souvent marquée par un soudain changement du gros orteil : il devient luisant, gonflé, enflammé et très douloureux. Le point de départ de la douleur est l'articulation située à la base du gros orteil (articulation métatarso-phalangienne) ; d'autres articulations du pied peuvent aussi être atteintes.

La goutte peut d'abord être, par erreur, diagnostiquée comme un problème au pied ; en fait, il s'agit d'un désordre du métabolisme de l'acide urique, résultant d'un taux élevé d'acide urique dans le sang. À cause de l'élévation de la production de déchets dans le système, les sels d'acide urique insoluble s'accumulent autour des articulations et des tissus sous la forme de dépôts cristallins que l'on peut ressentir si on les presse.

Maladies cardio-vasculaires

Ces maladies affectent le cœur et le système circulatoire. Elles peuvent provoquer des sensations de douleur, de gonflement et de brûlure dans les pieds, dans le cas où la circulation est altérée. Des gonflements et des œdèmes dans les pieds et les jambes peuvent être provoqués par une insuffisance cardiaque. Si leur flux est restreint, les fluides corporels s'accumulent dans les extrémités.

Artériosclérose

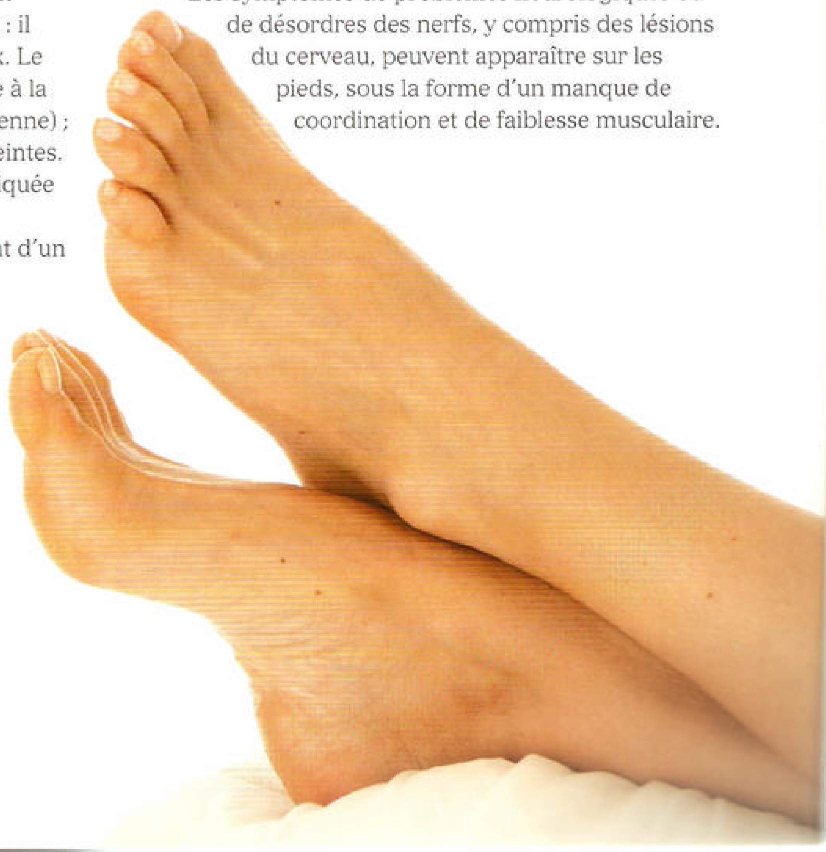
Il s'agit d'un durcissement et d'un épaississement des artères qui réduisent le flux sanguin, provoquant une perte d'oxygène dans les tissus des pieds et la suppression de sang désoxygéné. Cela conduit à un faible échange gazeux dans les tissus. Les indices de cette maladie sont : difficulté à la marche, douleur dans les pieds au repos, ulcères, infections, perte des poils sur les jambes, épaississement des ongles (surtout ceux des gros orteils).

Diabète

Un des premiers symptômes du diabète est souvent une sensation d'engourdissement et de picotement dans les pieds. Des ulcères peuvent se développer sur la voûte plantaire et, si des infections surgissent, elles guérissent très lentement.

Désordres neurologiques

Les symptômes de problèmes neurologiques ou de désordres des nerfs, y compris des lésions du cerveau, peuvent apparaître sur les pieds, sous la forme d'un manque de coordination et de faiblesse musculaire.



Baromètres de votre santé Beaucoup d'affections, dont certaines formes de maladies cardiaques et de diabète, peuvent se refléter sur les pieds avant même que le patient ne ressente aucun symptôme.

Travailler sur les pieds

Bien que les affections du patient et vos propres analyses conduisent à traiter certains endroits réflexes particuliers, il est essentiel de travailler toutes les zones de chaque pied. Suivez un enchaînement complet : vous n'aurez aucun risque d'oublier un point réflexe (de la taille d'une tête d'épingle).

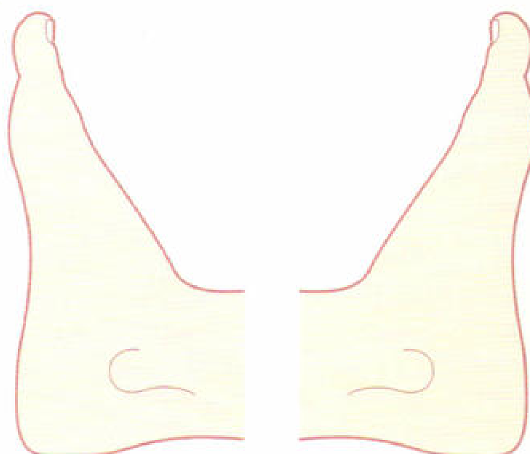
Pour que les procédures pratiques soient correctement comprises et appliquées, nous avons choisi, dans cet ouvrage, de présenter les pieds sous certains angles. Les vues sont : plantaire (plante du pied), dorsale (dessus du pied), médiane (côté interne du pied) et latérale (côté externe du pied).

Travailler chaque côté du pied

Les illustrations suivantes montrent la procédure de base pour travailler chaque zone. L'« enchaînement complet » (pp. 156 - 161) montre comment construire un programme entier en utilisant les techniques décrites pages. 52 - 53.



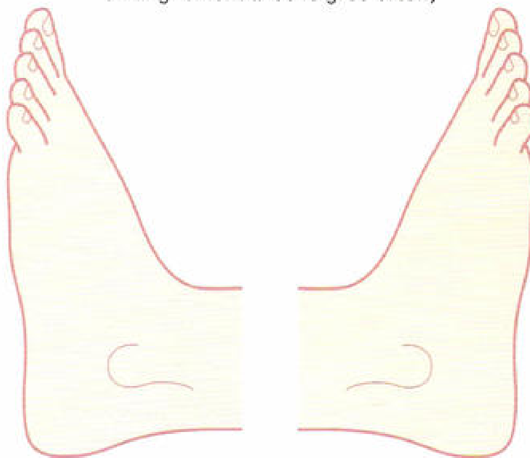
Plantaire (plante du pied)



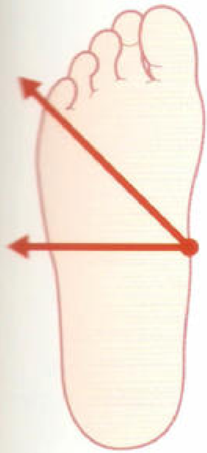
Médian (côté interne du pied, en alignement avec le gros orteil)



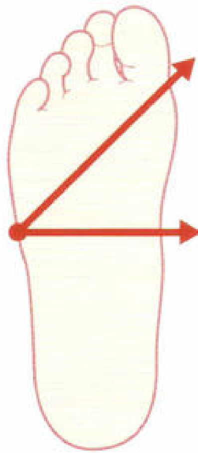
Dorsal (dessus du pied)



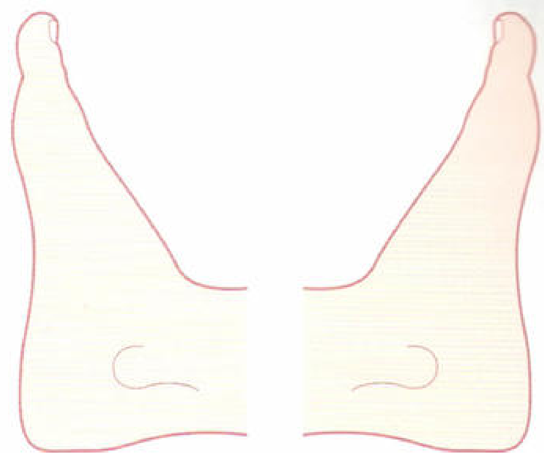
Latéral (côté externe du pied, en alignement avec le petit orteil)



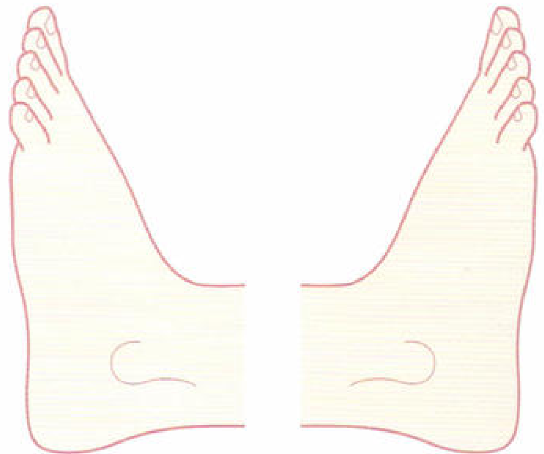
Pied droit – médian à latéral Quand vous démarrer le travail sur le pied droit, vous devez soutenir le pied dans votre main gauche et travailler du côté médian vers le côté latéral, avec le pouce droit.



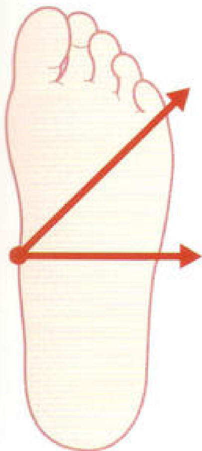
Pied droit – latéral à médian Lorsque vous changez de direction, vous devez soutenir le pied droit avec votre main droite et, en utilisant le pouce gauche, travailler du côté latéral vers le côté médian.



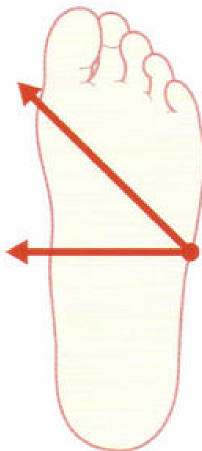
Côté médian du pied Pour travailler le côté médian, tenez le pied dans une position vers le haut tandis que vous soutenez le bord latéral.



Bord latéral du pied Quand vous êtes en train de travailler le bord latéral du pied, tenez le pied dans une position vers le haut et soutenez le côté médian.



Pied gauche – médian à latéral Lorsque vous commencez à travailler sur le pied gauche, soutenez le pied grâce à votre main droite et utilisez le pouce gauche du côté médian vers le côté latéral du pied.



Pied gauche – latéral à médian Lorsque vous changez de direction, soutenez le pied gauche avec la main droite et travaillez du côté latéral vers le côté médian, avec le pouce droit.

SOUTENIR LE PIED

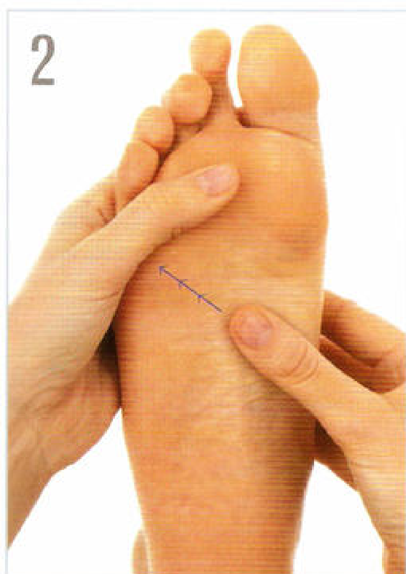
- Soutenir le haut du pied quand on travaille les zones au-dessus de la ligne de la taille.
- Soutenir le talon quand on travaille les zones au-dessous de la ligne de la taille.

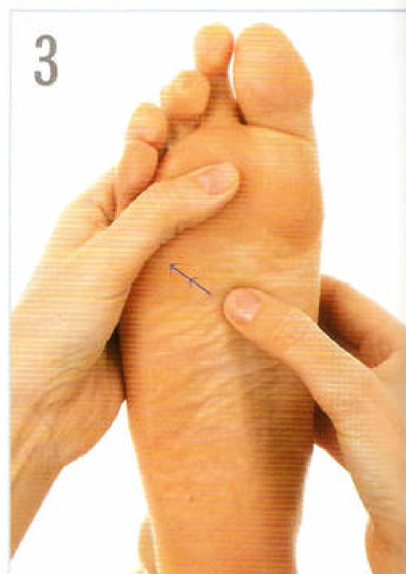
Techniques de réflexologie

En réflexologie, il existe quatre techniques de base : la reptation, le crochet, la rotation et la friction médullaire. La pratique donnera de la force à vos mains, surtout au niveau du pouce, car elles travailleront d'une façon peu habituelle.

Imprimer le degré exact de pression est affaire d'expérience. Le réflexologue doit exercer une pression suffisante pour que le patient ressente une réaction dans les points réflexes, mais pas trop importante afin de ne pas provoquer de douleur. Comme il est nécessaire d'atteindre les points réflexes, vous devez exercer, à l'aide du pouce, une pression ferme et uniforme tout en fournissant au pied un soutien agréable. On ne travaille aucun point avec une « touche de plume », mais vous aurez besoin d'ajuster l'intensité de la pression d'après votre patient. Une personne en bonne santé peut accepter une pression plus importante qu'une personne âgée ou indisposée. Vous devrez aussi utiliser une pression plus ferme si vous traitez les pieds d'un homme grand et fort, et plus faible sur un enfant de 5 ans. Il s'agit d'une question de bon sens.



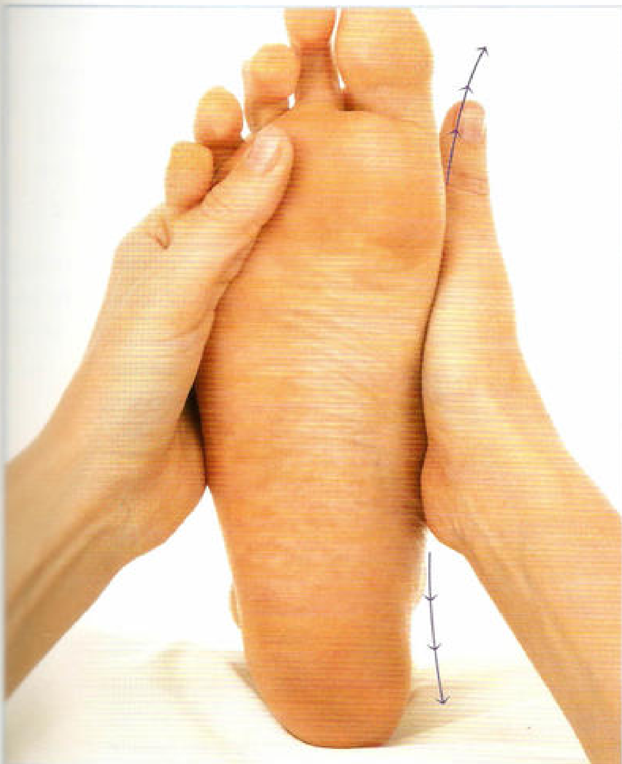




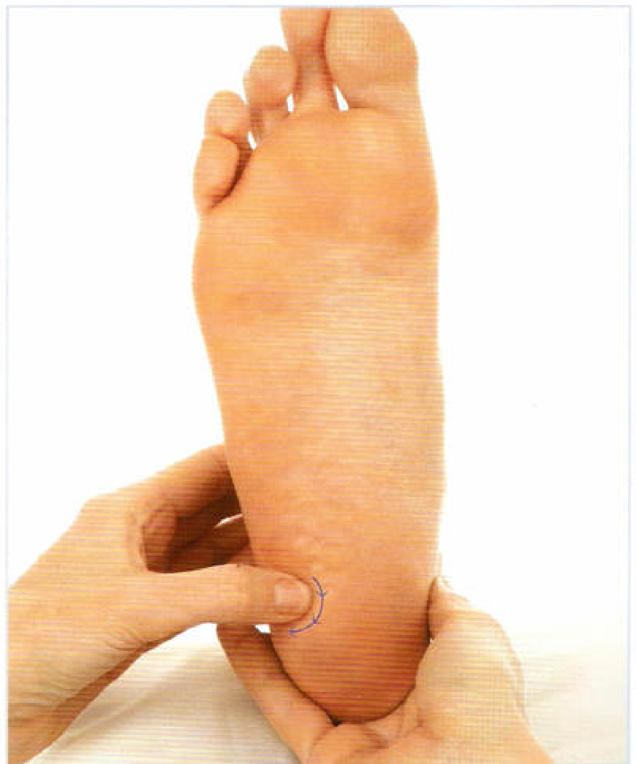
Reptation Il s'agit d'un mouvement de reptation du pouce vers l'avant, en ployant la première articulation du pouce. Le mouvement demande du temps pour être acquis car il est inhabituel. La pratique apportera une musculation au pouce : il sera ensuite capable d'appliquer une pression appropriée. Après tout, vos pouces n'ont jamais travaillé ainsi auparavant ! Le mouvement de reptation va toujours vers l'avant, jamais en arrière. Utilisez le coussinet plat du pouce. Conservez votre pouce fléchi et détendu lorsque vous vous déplacez à travers le pied en mouvements méthodiques (comme une chenille). Ne faites pas de rotation en cercle ; ne maintenez pas longtemps une pression profonde sur un point réflexe.



Rotation Elle est utilisée lorsque certains points réflexes nécessitent une stimulation supplémentaire. Posez le coussinet plat de votre pouce sur le point réflexe et exercez une rotation vers l'intérieur, en utilisant de petits mouvements fermes. Tenir la pression quelques secondes sera d'un grand bienfait.



Friction médullaire Il s'agit d'une technique spéciale de stimulation et de réchauffement de la colonne vertébrale. Posez la paume de votre main sur le bord médian du pied (dans l'alignement du gros orteil) et frottez votre main vigoureusement de haut en bas.



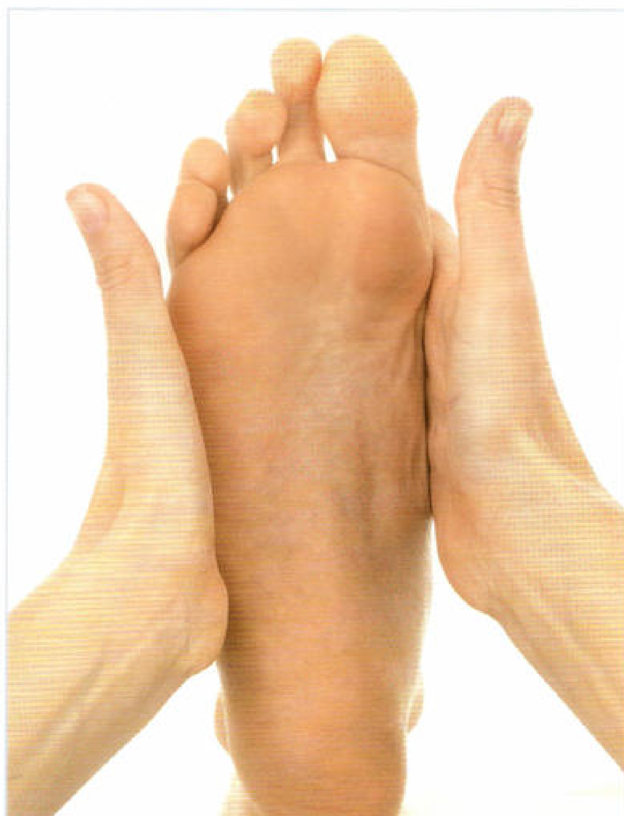
Crochet Utilisez cette technique pour stimuler le réflexe de la valve iléo-cæcale (qui relie le côlon et l'intestin grêle). Il se situe uniquement sur le bord latéral du pied droit. À l'aide de votre pouce gauche, pressez fermement sur ce point, puis utilisez le coussinet plat de votre pouce afin de réaliser un mouvement de pression vers l'extérieur en formant la lettre J.

Détendre le pied

Ces exercices sont utilisés afin de relaxer le pied au maximum et de lui donner une flexibilité accrue. Ils constituent un bon départ et une bonne conclusion à toute séance ; il est possible aussi de les appliquer en cours de séance si un système spécifique dans le corps crée des sensibilités supplémentaires dans le pied, lesquelles pourraient produire une gêne pour le patient. Les étudiants tireront un grand bienfait de ces exercices car ils sont d'excellents entraînements à la manipulation des pieds ; ils permettent aussi de maintenir le contact avec le patient.

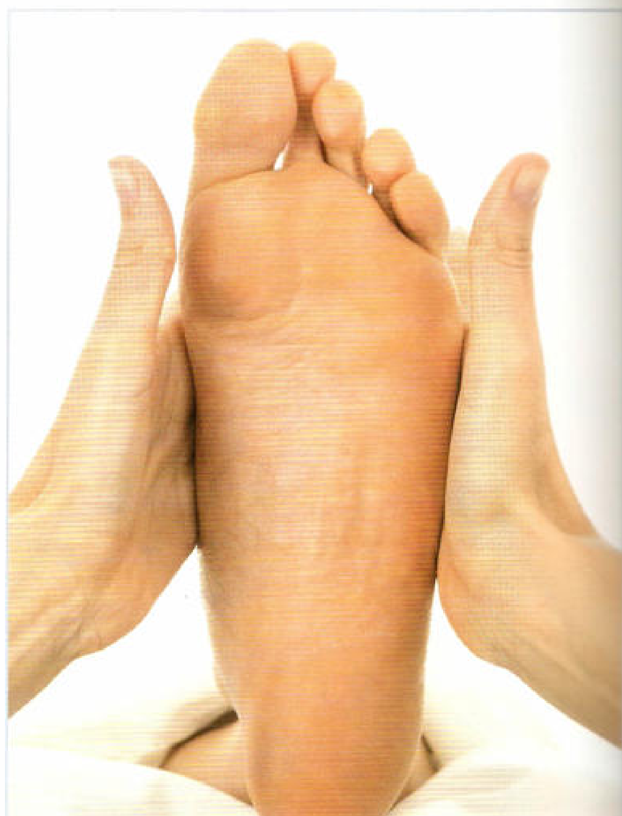
Relaxation d'un côté à l'autre

Pied droit



1 Soutenez le haut du pied droit pratiquez et un mouvement d'oscillation d'un côté à l'autre. Le pied doit bouger rapidement.

Pied gauche



2 Utilisez la même technique sur le pied gauche, en soutenant le haut du pied et en exerçant un mouvement d'oscillation.

Relaxation du diaphragme

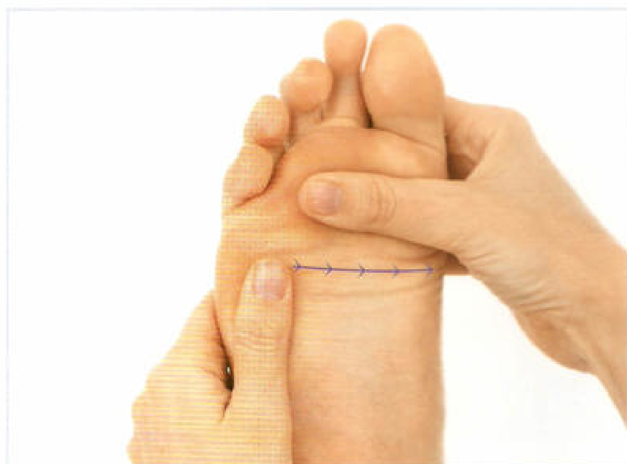
Cela détend le muscle du diaphragme, produisant une respiration lente et rythmée.

Pied droit
Médian vers latéral



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit ; posez votre pouce droit sur le début de la ligne du diaphragme. Quand vous déplacez le pouce du côté médian vers le bord latéral du pied, pliez les orteils vers votre pouce.

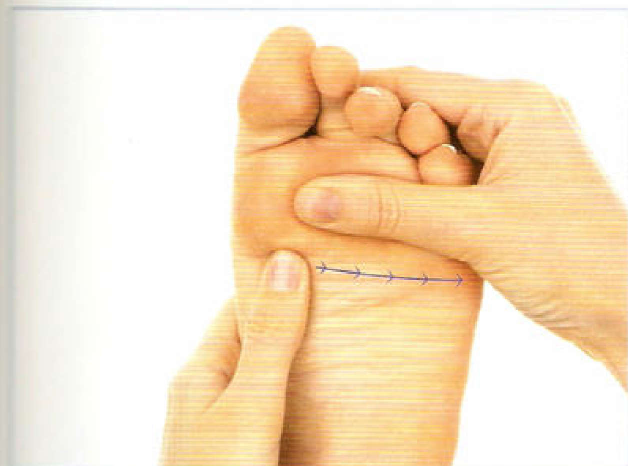
Pied droit
Latéral vers médian



2 Posez votre pouce gauche sur la ligne de diaphragme, comme indiqué. Lorsque vous déplacez le pouce du bord latéral vers le côté médian du pied, pliez les orteils vers votre pouce. Le pouce ne doit quitter la surface du pied à aucun moment.

Relaxation du diaphragme

Pied gauche
Médian vers latéral



1 En soutenant le pied gauche de votre main droite, posez votre pouce gauche sur le bord médian de la ligne du diaphragme et déplacez-le vers le bord latéral en pliant les orteils vers votre pouce.

Pied gauche
Latéral vers médian

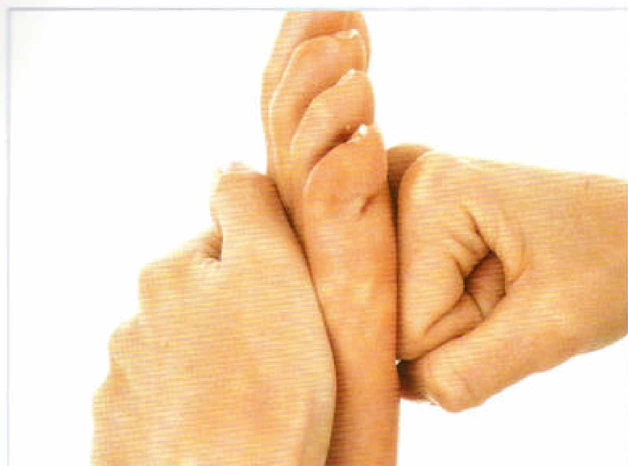


2 En soutenant le pied gauche de votre main gauche, posez votre pouce droit sur la ligne du diaphragme, comme indiqué. Déplacez-le vers le bord médian, en pliant les orteils vers votre pouce.

Pétrissage du métatarse

Ce mouvement est combiné car il se réalise avec les deux mains : vos deux mains doivent donc travailler en harmonie.

Pied droit



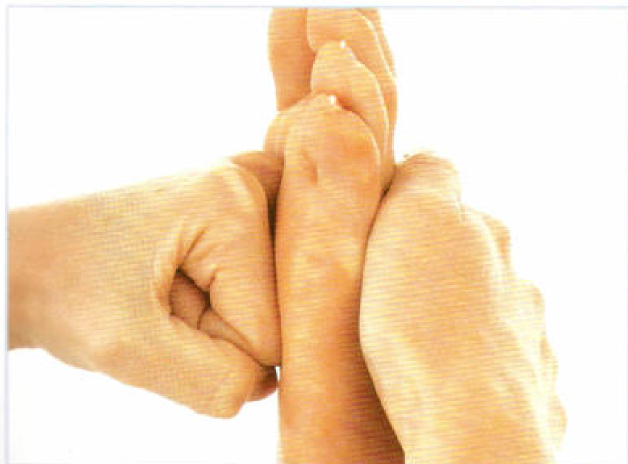
1 Posez votre poing droit sur la plante du pied droit et posez votre main gauche sur le côté dorsal du pied ; exercez une poussée sur la plante.



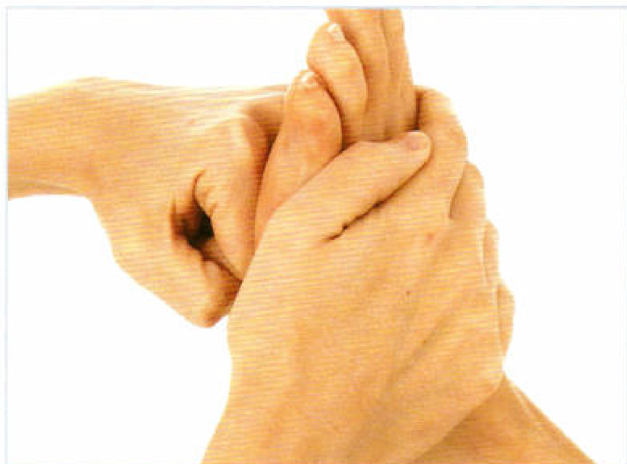
2 Lorsque vous poussez sur la plante du pied, pressez sur le côté dorsal afin de créer un effet de pétrissage.

Pétrissage du métatarse

Pied gauche



1 Posez votre poing gauche sur la plante du pied gauche et posez votre main droite sur le côté dorsal du pied ; exercez une poussée sur la plante.



2 Lorsque vous poussez sur la plante du pied, pressez sur le côté dorsal afin de créer un effet de pétrissage.

Libération de la cheville

Cet excellent exercice dénoue la raideur des chevilles.

Pied droit



1 Posez le coussinet de votre pouce gauche sur l'os de la cheville du pied droit et exercez un mouvement de balancement d'une main à l'autre.

Pied gauche



2 Posez le coussinet de votre pouce droit de la cheville du pied gauche et exercez un mouvement de balancement d'une main à l'autre.

Prise par le dessous

Cette technique fournit un grand soulagement à toute personne souffrant de gonflement des jambes et des chevilles.

Pied droit



1 Posez votre main gauche sous la cheville, le pouce sur le bord latéral du pied.



2 Travaillez avec votre main droite : tournez le pied vers l'intérieur, en un léger mouvement circulaire.

Prise par le dessous

Pied gauche





1 Répétez le même exercice en plaçant, cette fois, votre main droite sous la cheville et en travaillant avec votre main gauche.

2 Tournez le pied gauche vers l'intérieur en un léger mouvement circulaire.

Prise par le dessus

Ces techniques sont une autre excellente façon de soulager les jambes et les chevilles gonflées.

Pied droit



Pied gauche



1 Placez votre main gauche sur le haut de la cheville droite, en vous assurant que le pouce de votre main gauche se trouve sur le bord latéral du pied. Tournez le pied vers l'intérieur, en un léger mouvement circulaire.

2 Agissez de même, mais dans l'autre sens : posez votre main droite sur le haut de la cheville gauche et exercez une rotation vers l'intérieur.

Moulage du pied
Pied droit



1 Soutenez le pied droit à partir du bord latéral et prenez le pied en sandwich entre vos deux mains.



2 Faites tourner vos deux mains. Elles doivent être en accord l'une avec l'autre, ainsi, le mouvement ressemblera à celui des roues d'un train.

Moulage du pied
Pied gauche



1 Soutenez le pied gauche à partir du bord latéral et prenez le pied en sandwich entre vos deux mains.



2 Faites tourner vos deux mains. Elles doivent être en accord l'une avec l'autre, ainsi, le mouvement ressemblera à celui des roues d'un train.

Relaxation de la cage thoracique

Pied droit





1 À l'aide de vos deux pouces, appliquez une pression sur la plante du pied.

2 En même temps, utilisez tous les doigts de vos deux mains afin de réaliser une reptation autour du côté dorsal du pied.

Relaxation de la cage thoracique

Pied gauche





1 À l'aide de vos deux pouces, appliquez une pression sur la plante du pied.

2 En même temps, utilisez tous les doigts de vos deux mains afin de réaliser une reptation autour du côté dorsal du pied.

Réactions au traitement

Il se peut que des effets secondaires surviennent après – ou pendant ! – une séance de traitement par la réflexologie. Il est essentiel que vous-même et votre patient soyez conscients de ce qui se passe exactement à l'intérieur du corps, au moment où ces symptômes se manifestent.

Sensations pendant le traitement

Lorsque vous appliquez une pression sur les points réflexes, le patient peut ressentir une sensation aiguë de piqûre, comme un ongle pointu « s'enfonçant dans le pied » (bien qu'un réflexologue ait toujours les ongles courts). Cette réaction indique que quelque chose ne va pas dans cet endroit du corps, qu'il existe une congestion, une inflammation ou une tension provoquant ces réflexes.

Quand les réflexes sont stimulés, certaines personnes sensibles ressentent un picotement dans le corps, d'autres, de la chaleur ou des picotements dans les mains. Les patients très stressés, submergés par leurs émotions, peuvent verser quelques larmes ; d'autres ressentiront une profonde détente au point de voir leurs douleurs s'atténuer dès la première séance.

Chez les patients souffrant de sinusite, on observe souvent une libération immédiate de mucus, soulageant la congestion et la douleur présentes dans le nez.

QUELQUES CONSEILS POUR SOULAGER

Conseillez à vos patients de boire de l'eau de source pure en bouteille et de prendre une dose de vitamine C (1 gr n'est pas de trop) et ce, après la séance, surtout s'ils souffrent d'irritation des intestins, d'arthrite, d'asthme, de migraine, ou de sinusite. La Vitamine C détoxifie ; les liquides supplémentaires aident à chasser les déchets toxiques par le système urinaire. Ceci peut amoindrir les effets secondaires possibles du traitement.

Effets secondaires posttraitement

En premier lieu, insistons sur le fait qu'il n'y a pas de danger à traiter par la réflexologie et qu'il est impossible de provoquer un problème permanent.

Les symptômes sont des signaux de changement. Certains peuvent empirer : douleur dorsale, problèmes plus fréquents aux intestins, etc. Si le patient souffre d'une infection à la poitrine, il peut cracher du mucus. Ce sont des signes excellents de « crise de guérison ».

Qu'est-ce qu'une crise de guérison ? Tout résidu de toxines dans le corps cause une « stagnation » dans une ou plusieurs zones vitales, puis tourne à la congestion. Dans le but d'améliorer la circulation et d'aider le corps à se débarrasser lui-même de ces substances non voulues, les réflexologues stimulent les systèmes du corps. Il peut en résulter une brève aggravation des symptômes ou bien une manifestation de nouveaux. Des réactions identiques surviennent avec les préparations à base de plantes, l'homéopathie, le jeûne et l'irrigation du côlon.

En aucun cas la santé du patient ne peut empirer. Une crise de guérison peut survenir si le corps, sous stimulation, rejette rapidement les toxines. J'ai connu des patients qui, après une séance, souffrirent d'une éruption cutanée, car la peau – grand organe d'élimination – moyen par lequel le corps se débarrasse lui-même des toxines. Une crise de guérison prouve que la réflexologie fonctionne mais elle ne doit pas dépasser 48 heures.

Certains effets secondaires sont les bienvenus. Par exemple, les patients peuvent dormir plusieurs heures après une séance ou bien l'état de leur sommeil s'améliore.

Lorsque nous prenons des médicaments, nous nous contentons de supprimer un problème qui, éventuellement, peut « éclater » et ressurgir sous une autre forme. Utiliser des techniques médicales complémentaires, comme la réflexologie, signifie que l'on traite le mal à la racine et que l'on essaie de restaurer un équilibre et une harmonie naturels, d'améliorer l'innervation et l'irrigation sanguine, d'aider le corps à se détoxifier lui-même. Une fois la purification et la détente apparues, le corps se soigne lui-même.

Il est inhabituel que les effets secondaires continuent après une deuxième séance. Par la suite, et petit à petit, le patient ira mieux : après la sixième ou la huitième séance, sa santé s'améliorera de façon significative.

Buts de la réflexologie

La réflexologie ne se résume pas à appliquer une pression de la bonne manière, à la bonne place. Un praticien de qualité doit avoir du sens logique et, grâce à l'expérience, être doté d'un jugement adéquat. Il est important qu'il sache ce qu'il est possible ou non de réaliser et qu'il soit capable de répondre aux questions des patients.

En premier lieu, gardez à l'esprit ce qu'il est possible de faire et ce qui ne l'est pas. Soyez réaliste dans ce que vous désirez obtenir et évitez de proposer de soigner ou de diagnostiquer un problème médical.

Que vos buts soient réalistes

Si vous êtes un praticien en réflexologie et que vous traitez des patients régulièrement, vous devrez décider quels sont vos objectifs et ce que vous pouvez soulager chez un patient. Il est évident que, si vous traitez un patient bloqué dans un fauteuil roulant depuis des années, car il souffre de sclérose en plaques et a peut-être des infections urinaires, le mieux que vous puissiez faire est d'améliorer sa circulation générale, de réduire le nombre de ses infections, de lui donner un sentiment de bien-être général et d'améliorer sa qualité de vie. Même un réflexologue de talent ne sera pas capable de faire marcher ce patient ou guérir sa maladie.

De même, il est peu probable qu'un adulte asthmatique depuis longtemps et qui a été traité depuis l'enfance par des pulvérisations de stéroïde retrouve une pleine santé. En général, ceux qui souffrent d'asthme depuis longtemps ont une altération de la fonction respiratoire et une hypertrophie du cœur. Ils font des efforts depuis des années et font face aux attaques par un apport artificiel d'oxygène. Vous pouvez, en revanche, envisager de diminuer le nombre des attaques, ou les rendre moins sévères. D'un autre côté, si vous traitez un homme jeune qui a abîmé son dos lors d'un travail physique, vous pouvez lui offrir un soulagement total.

Ayez une approche réaliste : comprenez que, bien que la réflexologie soit un merveilleux traitement pour de nombreux problèmes physiques, elle n'est pas la panacée.

N'offrez pas de soigner

Affirmer que l'on est capable de soigner est téméraire. Le but d'un réflexologue est d'enlever la douleur, d'améliorer les fonctions corporelles et d'aider le corps à éliminer ses déchets de façon plus efficace, notamment par le foie. « Soigner » signifie exactement : restituer au corps un état proche de la perfection. Aucun traitement, dans le champ médical complémentaire ou classique, ne peut proposer cela.

Ne diagnostiquez pas, ne prescrivez rien

On dit beaucoup de choses confuses à propos d'un diagnostic. La réflexologie n'est pas capable de diagnostiquer des maladies. Toutefois, le praticien peut remarquer qu'une certaine partie du pied révèle une sensibilité indiquant une congestion, une inflammation et une tension correspondant à un endroit du corps. En traitant la zone sensible, l'inflammation est fréquemment soulagée, la tension, enlevée, et l'on constate une nette amélioration du fonctionnement du système qui était sous emprise.

Lorsque l'on trouve une sensibilité dans le pied, il ne faut pas tirer de conclusion hâtivement. Par exemple, si les points réflexes du foie de Mme Dupont révèlent une grande sensibilité, ne supposez pas immédiatement qu'elle souffre d'une maladie du foie. N'extrapolez pas en disant : « Je pense que cette patiente souffre peut-être d'une hépatite ou d'une cirrhose du foie. » Une sensibilité au réflexe du foie peut indiquer plusieurs facteurs. Elle peut être due à une consommation d'alcool les jours précédant la séance ou à un repas trop gras (car le travail du foie est de transformer l'alcool et la graisse) ; elle peut indiquer aussi un taux élevé de cholestérol. Une angine ou une maladie coronarienne peuvent aussi être la cause de cette sensibilité.

Un autre exemple : vous remarquez une grande sensibilité dans la zone réflexe du cœur. Les points réflexes du cœur sur le pied sont liés aux muscles de l'intérieur de la poitrine (comme les muscles pectoraux) ainsi qu'au muscle du cœur lui-même. Les muscles de la poitrine peuvent facilement devenir sur-tendus



Après la séance Vous pouvez offrir à vos patients un verre d'eau de source pour les aider à éliminer les toxines libérées par le traitement.

simplement en levant quelque chose de lourd, en jardinant ou en portant un petit enfant sur le côté. Il serait vraiment non professionnel de conclure que ce patient souffre de « problèmes cardiaques » et il serait totalement faux et non éthique d'émettre une telle hypothèse.

Gardez à l'esprit qu'un réflexologue ne peut pas diagnostiquer ces problèmes. Seuls les médecins en sont capables, pour peu qu'ils possèdent une machine à rayons X, un équipement de tests sanguins, un scanner, etc.

Quelques questions-réponses

Les praticiens, comme les patients, ont besoin d'être rassurés par rapport à la réflexologie. Au cours de mes années d'expérience, les questions suivantes sont revenues sans cesse.

Combien de fois les patients doivent-ils être traités ?

Il est tout à fait possible, et sûr, de traiter une personne au quotidien. Il est en revanche inenvisageable, pour des raisons pratiques et financières, que le patient moyen se rende chaque jour à une séance. En revanche, un membre de votre famille ou un ami peut bénéficier d'un traitement quotidien dispensé par vos soins ; cela est très efficace contre les problèmes intenses du dos tels que les sciatiques, les lumbagos, les lésions discales, etc. On peut aussi traiter les asthmatiques afin d'essayer de détendre les poumons et le cœur ; ce sera aussi bénéfique pour l'état général.

Le patient moyen réagit bien au bout de six séances, sur une base hebdomadaire. Certaines personnes ont besoin de plus. De même en ce qui concerne les problèmes chroniques. La meilleure approche est de proposer une séance hebdomadaire jusqu'à ce que le patient remarque que sa douleur ou ses symptômes se sont améliorés. À ce stade, fixez un rendez-vous tous les 15 jours. Si les résultats sont toujours aussi bons, il sera judicieux d'attendre un mois avant la prochaine séance. Si, après cet intervalle, tous les symptômes et la douleur ne reviennent pas, il est évident que l'on a obtenu un excellent résultat.

Ensuite, beaucoup de personnes apprécient de revenir – disons toutes les 6 semaines – pour un « traitement d'entretien » car elles disent que cela les maintient au mieux de leur forme. D'autres préfèrent suivre des séances de traitement, améliorer leur santé, puis arrêter complètement le traitement pour voir comment ils vont. Certains patients reviennent parfois à leur praticien initial après plusieurs années. C'est à eux de décider.

La réflexologie peut-elle être dangereuse ?

Non, il n'existe aucun danger. Les praticiens se contentent de traiter seulement un point réflexe au pied (ou à la main), lequel est relié à une partie correspondante du corps. Ils n'appliquent aucune pression indue sur une partie du corps. Ils ne se livrent à aucune manipulation. Ils ne prescrivent aucun médicament, n'appliquent même aucune huile sur les pieds qui pourrait abîmer la peau. Bien que la réflexologie soit efficace, il n'est pas nécessaire, pour commencer le traitement, d'avoir l'aval du médecin traitant du patient.

Il est totalement sûr de traiter toutes personnes, sans se soucier de l'âge. J'ai traité des enfants de moins d'un an et mon patient le plus âgé accusait 99 ans !

Peut-on traiter une femme enceinte ?

Oui. La grossesse est une fonction naturelle, non une maladie. La plupart des femmes estiment que la réflexologie est une aide immense qui permet de prévenir la rétention d'eau qui fait gonfler pieds et mains, de conserver la pression sanguine à un taux normal et d'éviter (ou d'alléger) les douleurs dorsales.

Toutefois, je m'abstiens de donner un traitement à une femme lors des premières semaines de sa grossesse, dans le cas où elle aurait fait des fausses couches. Je préfère attendre la quatorzième semaine. Si une fausse couche survient, les patientes traversent une période de chagrin et il est normal qu'elles recherchent un responsable ; il serait cependant malencontreux de condamner faussement la réflexologie d'en être la cause (voir pp. 208 - 213 pour plus d'informations sur ce sujet.).

Qu'en est-il des patients qui viennent d'être opérés ?

La réflexologie est très efficace pour contrer le choc et l'angoisse associés à la chirurgie. La chirurgie affaiblit le système immunitaire ; la réflexologie peut le restaurer.

Peut-on traiter les cancéreux ?

De nombreux livres de réflexologie informent qu'il ne faut pas traiter les personnes atteintes de cancer. En ce qui me concerne, j'ai traité des cancéreux pendant des années, et



Comment la réflexologie peut apporter de l'aide
Beaucoup de patients annoncent une amélioration de leur problème après un traitement de six séances hebdomadaires.

je n'ai eu que de bons résultats. Si la réflexologie ne peut pas soigner le cancer, les malades se sentent mieux grâce à elle. Ils ressentent beaucoup de soulagement et, je pense, se sentent moins anxieux (voir pp. 220 - 223 et 228 - 229 pour des conseils sur la façon de traiter les cancéreux et les personnes en soins palliatifs).

La réflexologie fonctionne-t-elle toujours ?

La réflexologie peut aider dans presque tous les cas. Pendant ces années où j'ai exercé la réflexologie, seulement 6 % de mes patients y ont été insensibles.

Il n'existe aucune raison évidente expliquant pourquoi il n'y a pas d'amélioration. Vous pouvez avoir traité maintes fois un problème avec succès et, pour ce patient, cela ne donne rien. Inversement, une maladie à long terme peut répondre spectaculairement à la réflexologie après une ou deux séances. Il semble n'y avoir ni rime ni raison à cette bizarrerie.

En général, les personnes réagissent au bout de six séances hebdomadaires. Peu de personnes peuvent réellement affirmer que la réflexologie n'a rien donné à la fin d'une série de traitements.



Les systèmes du corps

Les réflexologues doivent comprendre l'anatomie et la physiologie du corps humain et savoir où se trouvent, sur les pieds, les points réflexes de chaque organe, glande, structure et fonction. Ils doivent connaître les maladies et les disharmonies, ainsi que les médicaments et leurs effets sur le corps. Ce chapitre explique les différentes fonctions du corps humain et comment chaque système peut être traité par la réflexologie.

Cellules, tissus et peau

Les cellules sont des jeux de construction d'où toute vie émerge. Elles se divisent et se rassemblent pour former des tissus dotés de fonctions spécifiques, créant le sang, les os, les muscles et la peau. Les tissus se regroupent pour former le cœur, l'estomac ou le foie. Chacun des organes est un composant intégral d'un système total. Par exemple, le cœur fonctionne comme une pompe pour le système circulatoire du corps.

Les cellules

La cellule est la plus petite structure du corps humain mais elle contrôle tout le processus qui définit la vie, dont le mouvement, la respiration, la digestion et la reproduction. Il est étonnant de constater que chaque chose qui concerne le corps, y compris la couleur de nos yeux et de nos cheveux, notre taille et même nos forces et nos faiblesses génétiques, est influencée par nos cellules.

Chacun de nous est un individu unique ; il commence par une cellule seule qui se divise et se multiplie. Ces cellules revêtent des formes et des fonctions spéciales. Les cellules sont si minuscules que la plupart sont invisibles à l'œil nu. La cellule sexuelle féminine, la plus grande dans le corps humain, n'a que la taille du point final de ce paragraphe.

Une cellule est de la consistance de la gelée. Il s'agit d'une masse de cytoplasme, munie d'un noyau et limitée par une membrane. Cette membrane protège la cellule et régularise l'entrée et la sortie des matériaux de la cellule elle-même.

Le noyau

Dans le cytoplasme, se situe donc le noyau, entouré d'une membrane qui apparaît plus foncée que le cytoplasme. Le noyau est le centre de contrôle de la cellule et contient la chromatine formant les chromosomes durant la division cellulaire. Une cellule humaine contient 46 chromosomes. Chacune est une molécule longue et enroulée d'ADN ; ensemble, elles contiennent environ 30 000 gènes. Chaque gène possède un segment minuscule d'ADN qui contrôle la fonction cellulaire en gouvernant la synthèse ou la fabrication de protéines. Les protéines ont beaucoup de fonctions vitales ; certaines catalysent les réactions biochimiques pour produire de l'énergie et de la croissance ; d'autres possèdent des fonctions structurales, de signalisation ou immunitaires. Chaque cellule dans le corps a un noyau, à l'exception des globules rouges.

Les organites

La cellule contient aussi une grande variété de plus petites unités appelées structures cytoplasmiques ou organites. Celles-ci jouent des rôles spécifiques qui assurent le propre fonctionnement du corps. Les différents genres d'organites comprennent :

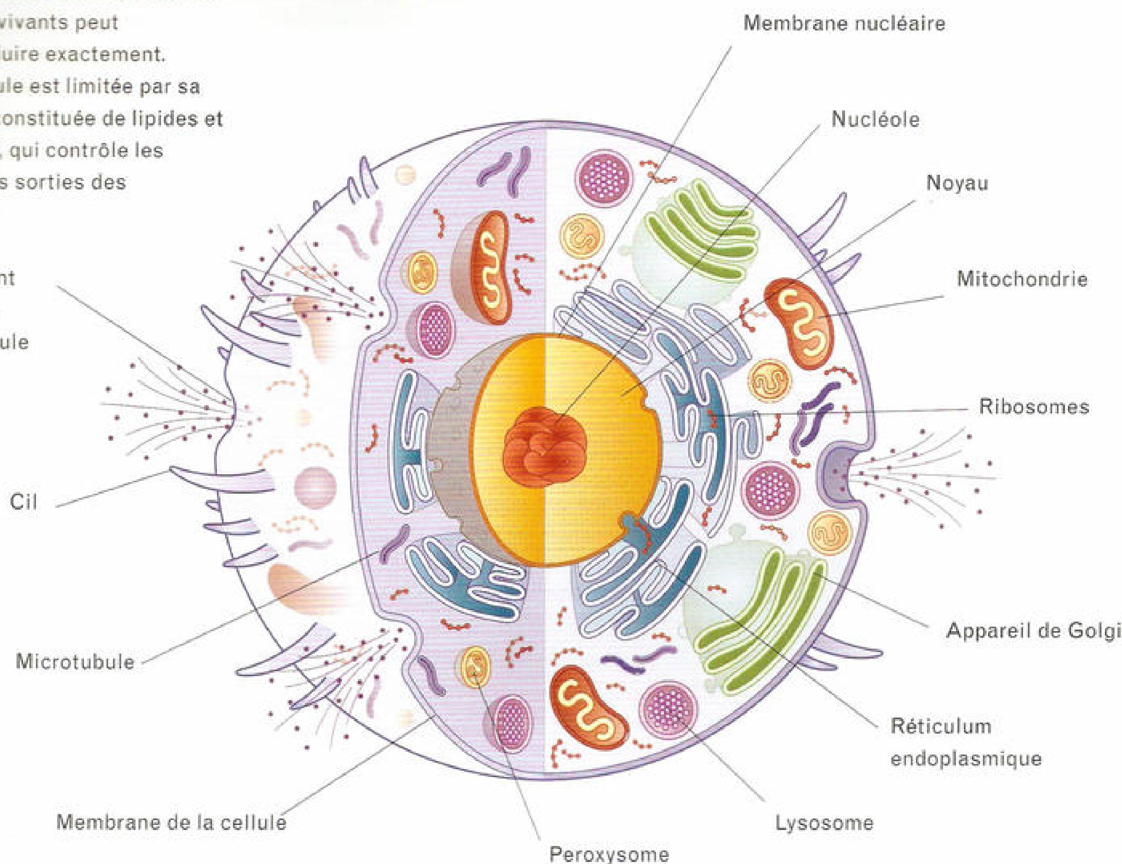
- **Mitochondries :** Elles sont en rapport avec la libération de l'énergie à partir de molécules nourrissantes, en un processus appelé respiration cellulaire.
- **Réticulum endoplasmique :** Elles sont impliquées dans la fabrication et le transport des enzymes, de l'activité chimique et des protéines contenues dans la cellule.
- **Appareil de Golgi :** Cet organite produit des glycoprotéines et des enzymes sécréteurs, transporte et emmagasine les lipides. Il transforme aussi les protéines et autres produits de la cellule afin de les rendre prêts pour les stocker ou les transporter ailleurs dans la cellule ou bien les sécréter hors de la cellule.
- **Cils :** Ces organites, minuscules comme des cheveux, font saillie à la surface de nombreuses cellules, dont les cellules garnissant les voies respiratoires, par exemple, et aident à déplacer les matériaux à l'extérieur des cellules.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Chaque maladie dans le corps implique certains désordres des cellules associées. Toutefois, l'enchaînement de réflexologie ne doit pas cibler seulement les cellules, parce que le contact est constant avec les cellules et les tissus chaque fois que l'on travaille sur les point réflexes.

Le cancer est un désordre spécifique de cellules. La Britain's Association of Reflexologists (Association britannique des réflexologues) a rapporté des résultats très positifs concernant la façon dont la réflexologie peut améliorer la qualité de vie, réduire les douleurs et les nausées (voir p. 22 ; pour plus d'informations, voir aussi pp. 220-223).

Cellule L'unité de base de tous les organismes vivants peut s'autoreproduire exactement. Chaque cellule est limitée par sa membrane, constituée de lipides et de protéines, qui contrôle les entrées et les sorties des substances.



LES JEUX DE CONSTRUCTION DE LA VIE

Les cellules se regroupent en une structure hiérarchique qui, en complexité croissante, fabrique le corps humain.

Structure	Exemple
Tissu : Il s'agit d'un groupe de cellules avec une structure et une fonction similaires.	Tissus musculaires et nerveux.
Organe : Terme utilisé pour un rassemblement de tissus différents.	L'estomac, qui est composé de muscles lisses, de sang, de nerfs et d'épithélium, lesquels se réunissent afin de jouer une étape distincte de la fonction digestive.
Système du corps : Groupe d'organes travaillant ensemble et formant un jeu complexe de fonctions.	Le système digestif, dans lequel la bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin et les glandes qui y sont associées travaillent de concert pour transformer ce que nous ingérons.
Organisme : Plusieurs systèmes du corps contribuant à la vie d'un seul être.	Le corps humain, qui est vivant et actif grâce aux fonctions en corrélation complexe du système sanguin, nerveux, musculo-squelettique, digestif, respiratoire et autres.

Les tissus

Les tissus du corps se composent de nombreuses cellules variant en forme et en fonction. Il en existe quatre types : tissu épithélial, tissu conjonctif, tissu musculaire et tissu nerveux.

Le tissu épithélial

Ce tissu, que l'on appelle aussi « épithélium », couvre les surfaces et tapisse les cavités. Ses fonctions sont : protéger, absorber et sécréter. Dans le système respiratoire, par exemple, les tissus épithéliaux tapissent nos voies respiratoires. Les cellules sont équipées de cils qui repoussent le mucus, contenant des déchets et des particules cachés, hors des poumons. Les papilles gustatives de notre bouche consistent aussi en épithélium, comme les tubules dans nos reins.

Le tissu conjonctif

Il s'agit d'un tissu de liaison entre les organes et le corps, qui connecte une partie du corps à l'autre. Il soutient et protège également. Les principaux types de tissus conjonctifs sont :

- **Tissu conjonctif proprement dit** : Il joint les structures du corps, remplit les espaces entre les parties du corps et agit tel un réservoir pour l'eau et le sel.
- **Tissu adipeux** : Constitué de cellules graisseuses et agissant comme un isolant, le tissu adipeux compose 20 à 25 % de notre poids. Si nous sommes en surpoids, nous avons tendance à avoir de la graisse en excès sur les fesses, les cuisses, l'abdomen, les seins et les membres supérieurs. Du tissu adipeux garnit aussi nos globes oculaires et nos organes vitaux.

GENRES DE FIBRES DU TISSU CONJONCTIF

Les cellules de tissu conjonctif sont séparées par un gel épais, fait de fibres microscopiques. Ces fibres peuvent être de trois sortes :

- Fibres de collagène : les plus abondantes. Ces fibres de protéines donnent une grande force aux structures.
- Fibres réticulaires fines : soutiennent de nombreux tissus et organes, comme les reins, le cerveau et les ganglions lymphatiques.
- Fibres élastiques : important composant de structures qui peuvent se dilater, par exemple : sacs aériens et artères.

- **Fluide sanguin et lymphatique**
- **Tissu lymphoïde** : On le trouve dans les tissus lymphatiques, comme la rate, les ganglions lymphatiques, les amygdales et les adénoïdes, l'appendice et les parois des intestins.
- **Cartilage** : C'est un genre de tissu conjonctif renforcé par des fibres de collagène élastiques (voir encadré). Il en existe trois types. Le cartilage hyalin tapisse la surface des os, au niveau des articulations, connecte les côtes au sternum (cartilage costal) et forme des parties du larynx, des bronches et de la trachée. On trouve le fibrocartilage entre les vertèbres, ce sont les disques intervertébraux. Le cartilage élastique est rigide mais élastique ; il forme une ossature pour le pavillon de l'oreille (partie externe) et l'épiglotte, l'opercule qui couvre la trachée afin d'éviter que la nourriture passe dans les voies respiratoires.
- **Os** : C'est une autre forme de tissu conjonctif. Le squelette fournit un support, une protection et, avec les muscles, fait que le corps peut se déplacer. Les os produisent des cellules sanguines (voir p. 126).

Le tissu musculaire

Ce tissu est composé de cellules dont la spécialité est de se contracter. Nous maîtrisons le contrôle du mouvement d'un certain nombre des tissus musculaires.

- **Muscle squelettique** : D'apparence striée, il renferme l'ensemble du système musculaire. Il est attaché au squelette et on peut le contrôler volontairement (voir pp. 128-129).
- **Muscle lisse** : Il est ainsi dénommé parce qu'il n'est pas strié. On le trouve dans les organes internes : sur les parois de l'appareil digestif, les vaisseaux sanguins, les vaisseaux lymphatiques, l'utérus, etc. Ses mouvements sont involontaires. Son fonctionnement est développé plus loin pages 72 - 75 (« Le système digestif »), page 88 (« Le système circulatoire) et page 94 (« Le système lymphatique »).
- **Muscle cardiaque** : On le trouve sur la paroi du cœur. Bien que strié, son contrôle est involontaire.

Le tissu nerveux

Fait à partir de deux genres de cellule, le tissu nerveux contient les neurones, qui transmettent et reçoivent l'information, ainsi que les cellules gliales, qui les soutiennent et les nourrissent.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Comme les cellules du corps (voir p. 68), les tissus sont toujours en contact chaque fois qu'un réflexe est travaillé.

La peau

La peau est l'organe du corps le plus grand. Elle possède de remarquables propriétés. Elle fournit une protection efficace à nos organes internes et, grâce à ses récepteurs sensoriels, elle nous permet de ressentir le moindre contact.

Si nous avons froid ou sommes effrayés, les muscles érecteurs des cheveux se contractent pour nous donner la « chair de poule ». Si nous posons notre main ou un doigt sur une surface brûlante, nous réagissons immédiatement.

La peau est capable de s'étirer en cas de besoin, comme lors d'une grossesse, puis elle peut retrouver très vite son volume initial. Elle est capable de se réparer elle-même rapidement et efficacement. Les graisses sécrétées par les glandes sébacées lui conservent sa souplesse.

Les couches de la peau

La peau se compose de deux couches principales. Celle de l'extérieur, l'épiderme, est faite de couches de cellules de peau (tissu épithélial), qui, proches de la surface, sont impliquées dans la protection, l'absorption et la sécrétion. En dessous, le derme contient un tissu fibreux et élastique, les vaisseaux sanguins, les glandes sudoripares, les fibres nerveuses, les follicules pileux et les terminaisons des nerfs sensoriels stimulés par le toucher, la pression, la douleur et la température. Sous la peau, il existe une couche sous-cutanée, l'hypoderme.

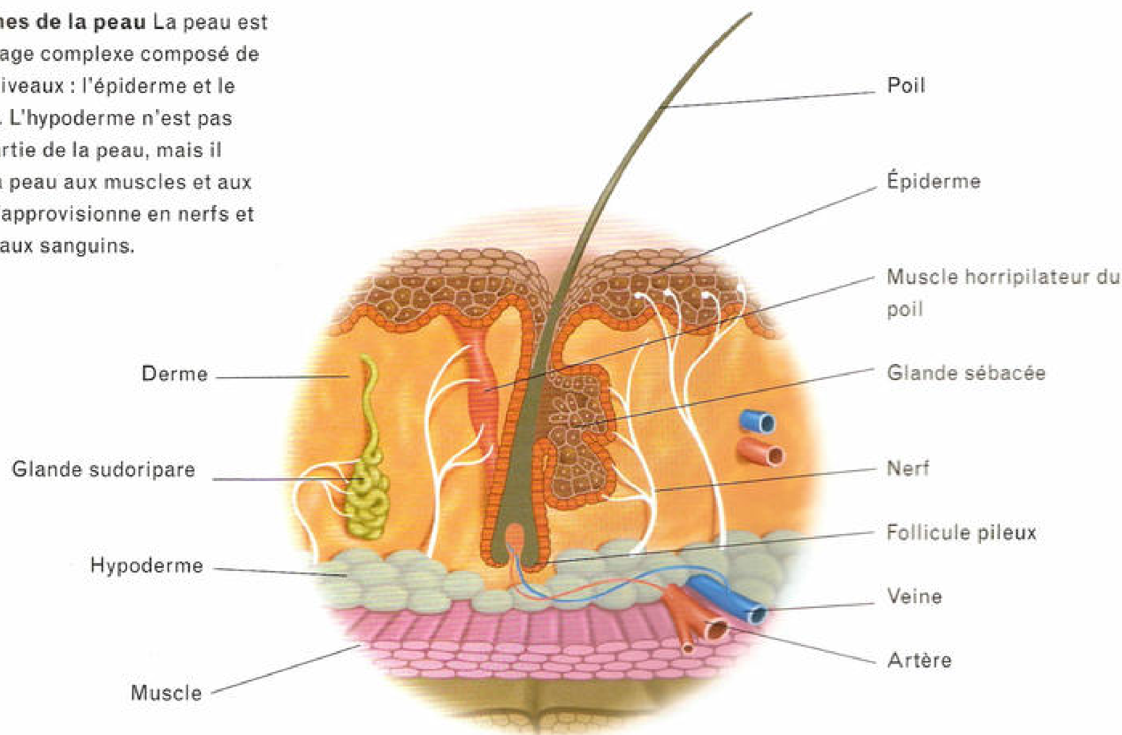
Au quotidien, notre peau élimine par sudation de grandes quantités de liquides. Cette porosité ne fonctionne que dans un sens. Bien que notre peau soit absorbante, elle ne laisse pas pénétrer l'eau, lorsque nous nageons pas exemple.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

L'apparence de la peau d'une personne donne un indicateur global de sa santé. La plupart des problèmes cutanés, autres que les brûlures ou les réactions aux molécules chimiques, ont leur cause à l'intérieur du corps ; l'eczéma, un furoncle, de l'acné et des éruptions allergiques doivent être attaqués en traitant l'ensemble du corps et en recherchant la cause à l'intérieur de celui-ci.

La plupart des troubles de la peau ont leur origine dans le système digestif, provoqués par des allergies alimentaires ou des sensibilités à des facteurs environnementaux comme la poussière, les poils d'animaux ou les pollens. Qu'ils soient absorbés dans le corps par le système digestif ou la peau, les résultats sont identiques. Et, en général, ceux qui souffrent d'eczéma ont tendance à avoir de l'asthme.

La pratique régulière de la réflexologie est bénéfique aux maladies de peau car elle renforce le système digestif, facilitant l'élimination des intestins et détendant le corps (voir pp. 76 - 77). Cela diminue l'hypersensibilité interne en améliorant les problèmes de peau et l'asthme.



Couches de la peau La peau est un rouage complexe composé de deux niveaux : l'épiderme et le derme. L'hypoderme n'est pas une partie de la peau, mais il relie la peau aux muscles et aux os et l'approvisionne en nerfs et vaisseaux sanguins.

Le système digestif

Toute l'énergie dont le corps a besoin provient de l'ingestion de nourriture et de liquides. Le processus complexe de la digestion, qui commence dès la première bouchée, décompose progressivement ce que nous mangeons pour lui faire prendre une forme qui convienne au corps.

Le processus de la digestion débute dans la bouche et se termine avec l'anus. Entre les deux, tout ce que nous mangeons et buvons passe par l'appareil digestif, qui, bien qu'incluant divers organes aux noms distincts, est structurellement similaire sur toute sa longueur. Les éléments principaux sont : bouche, pharynx, œsophage, estomac, foie, intestin grêle, gros intestin, rectum et anus. Les glandes salivaires, le foie et le pancréas ne font pas directement partie de ce système mais ils sécrètent des sucs digestifs qui sont vitaux pour la fonction digestive.

La bouche, le pharynx et l'œsophage

Dès que la nourriture pénètre dans la bouche, elle est mâchée par la force des molaires et mélangée grâce à la salive. Elle devient une masse molle, le bol alimentaire, qu'il est aisé d'avaler. Il existe trois paires de glandes salivaires : parotides, sous-maxillaires, sublinguales.

Alors que la nourriture est encore dans la bouche, vous êtes conscient que vous pouvez la contrôler en la recrachant ou en l'avalant. Une fois ingurgitée, elle est contrôlée par le système nerveux autonome. Le système digestif entier compte sur une importante fonction musculaire pour contraindre la nourriture à passer par l'appareil digestif. C'est ce que l'on appelle le péristaltisme.

Quand on avale, la nourriture entre dans le pharynx et se dirige vers l'œsophage. Comme le pharynx conduit, par le larynx, vers la trachée, ou trachée-artère, il existe un danger potentiel pour que la nourriture ou les liquides « suivent la mauvaise voie ». Afin de prévenir cela, un opercule de cartilage connu sous le nom d'épiglotte est replié sur l'entrée du larynx au moment où nous avalons. Par la force musculaire, la nourriture est propulsée, le long de l'œsophage, vers l'estomac.

L'estomac

L'estomac est un sac élastique, en forme de C, qui peut se contracter fortement. Le fond ou le haut de l'estomac est situé juste sous le cœur et la base rejoint la première partie de l'intestin.

La paroi de l'estomac se compose de quatre couches principales :

- **la muqueuse** (la plus interne) qui contient les glandes gastriques,
- **la sous-muqueuse**, une couche de tissu conjonctif sous la muqueuse,
- **une couche mixte** (dite musculeuse) de muscle longitudinal, circulaire et oblique, qui crée le péristaltisme, lequel déplace la nourriture à travers l'appareil digestif,
- **la membrane séreuse**, ou paroi externe.

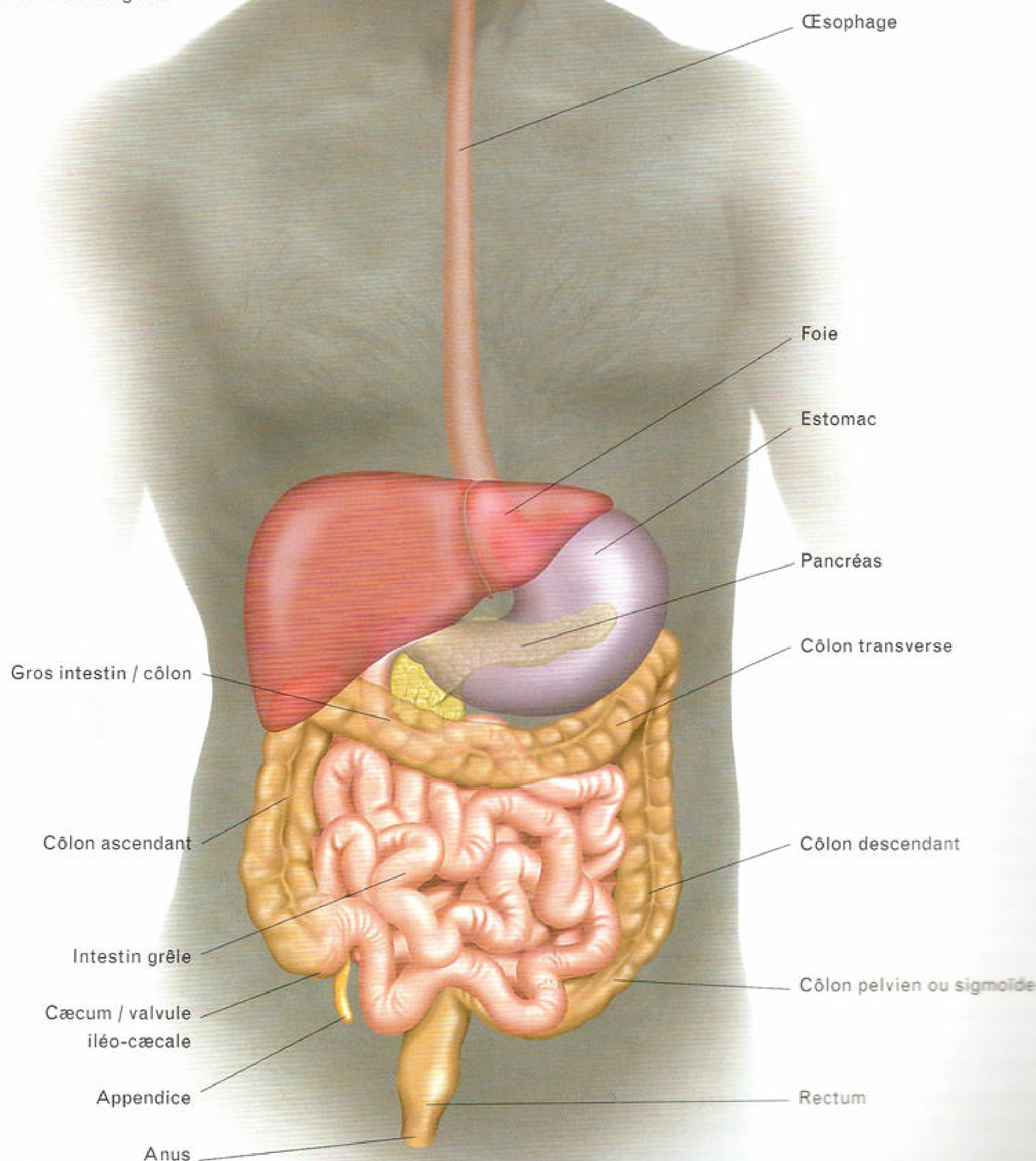
De petites quantités d'eau, de sels et d'alcool sont absorbées par la muqueuse de l'estomac, mais la majorité de l'absorption ne se fait qu'à une étape ultérieure du processus digestif. La fonction principale de l'estomac est de décomposer en forme digestible la nourriture et les liquides consommés. Pour ce faire, les glandes présentes dans l'estomac sécrètent des sucs gastriques. Ce flux démarre avant même que la nourriture n'atteigne l'estomac, à cause de la stimulation du nerf pneumogastrique, qui s'active par la vue, l'odorat et le goût de la nourriture. Un muscle circulaire appelé le cardia, qui est situé en bas de l'œsophage et garde l'entrée de l'estomac, prévient les remontées des sucs gastriques.

Les sucs gastriques sont constitués d'acide chlorhydrique et d'enzymes. Cet acide tue les bactéries et acidifie le contenu gastrique. L'enzyme principal est la pepsines qui démarre la digestion des protéines. Une glycoprotéine, dénommée facteur intrinsèque, nécessaire à l'absorption de la vitamine B, est aussi sécrétée dans l'estomac.

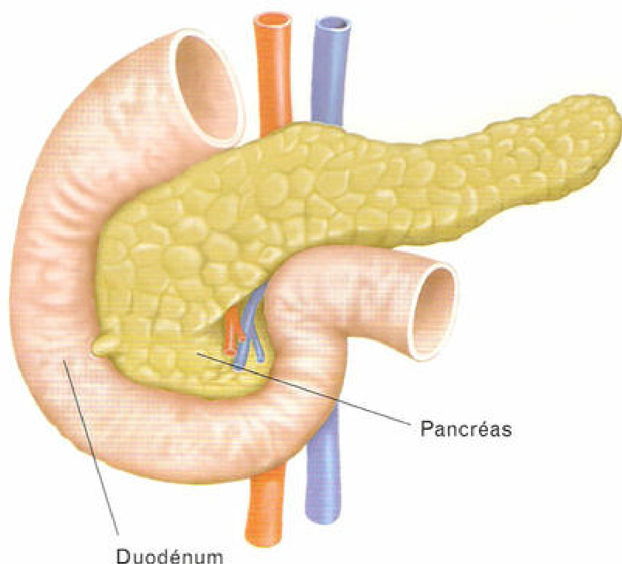
Le laps de temps dont l'estomac a besoin pour digérer son contenu dépend du type de nourriture ingérée. Un plat gras restera le plus longtemps dans l'estomac.

Une fois que la nourriture a été suffisamment digérée dans l'estomac, un anneau musculaire, le pylore, qui se tient à la base de l'estomac, se détend et se contracte pour permettre à la nourriture de quitter l'estomac et d'entrer dans la première partie de l'intestin grêle, le duodénum.

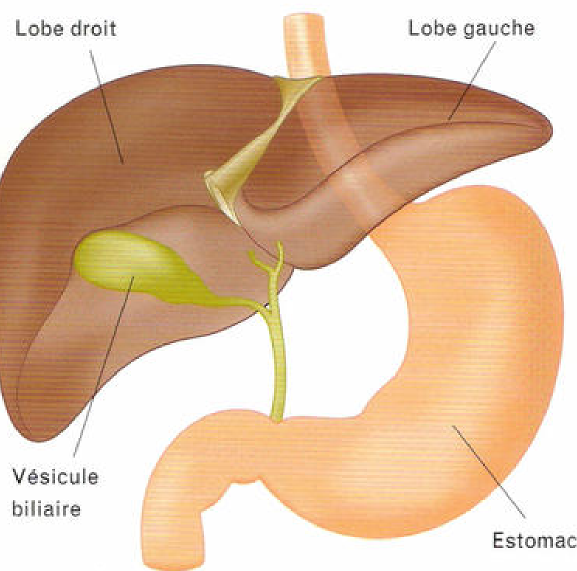
Le système digestif La nourriture ingurgitée est décomposée dans le tube digestif sous une forme que le corps peut assimiler. La digestion commence dans la bouche avec l'action de la salive sur la nourriture, mais la majorité du processus prend place dans l'estomac et l'intestin grêle.



Le pancréas Il se compose de grappes de glandes dites glandes acineuses (acini), sécrétant un suc pancréatique contenant un certain nombre d'enzymes de la digestion. Le pancréas joue aussi un rôle important dans le système endocrinien, car il produit des hormones comme l'insuline.



Le foie Le foie est un détoxifiant qui joue un rôle important dans le processus digestif. Les toxines nuisibles qui ne sont pas solubles dans l'eau se combinent dans le foie avec les enzymes naturels ; elles deviennent alors solubles et peuvent passer dans les reins ou les intestins sous forme d'excrétions.



Le pancréas

Le pancréas et le foie jouent un rôle important à cette étape de la digestion. Le pancréas est une glande gris pâle de 12 - 15 centimètres, dotée d'une tête large, d'un corps et d'une extrémité étroite. Il se trouve derrière l'estomac, sa tête dans la courbe de la première partie de l'intestin grêle, le duodénum.

Le pancréas produit des enzymes sécrétés dans un suc alcalin, qui se libèrent dans le duodénum via le canal pancréatique et aident à la digestion des hydrates de carbone, des protéines et des graisses.

Une autre fonction très importante du pancréas est la production d'hormones venant des zones endocrines (voir pp. 98 - 101), que l'on appelle les îlots pancréatiques de Langerhans. Les cellules alpha sécrètent du glucagon et les cellules bêta, de l'insuline. Ces hormones travaillent en opposition afin de contrôler le niveau de glucose dans le sang. Une production inadéquate d'insuline provoque un diabète sucré.

Le foie et la vésicule biliaire

Le foie se situe à droite du corps. Il est de forme triangulaire et possède deux lobes, celui de gauche étant plus petit que le droit. Sa structure interne est formée de tubes minuscules et de billions (mille milliards) de cellules.

Le foie montre des capacités chimiques étonnantes. Il produit la bile, le cholestérol et la vitamine B 12 ; il emmagasine les vitamines A, D, E et K de même que le fer, le cuivre et certaines vitamines solubles dans l'eau telles que l'acide folique, la vitamine B, la pyridoxine et la niacine. Il convertit le glucose en glucogène, et la graisse emmagasinée en une forme qui peut être utilisée par le corps afin de fournir énergie et chaleur.

Le foie détoxifie des médicaments et des toxines, ainsi que de l'éthanol que l'on trouve dans l'alcool. Il produit aussi la bile, vitale pour la digestion, émulsionne les graisses et lubrifie les intestins. La bile est constituée d'eau, de pigments biliaires et de sels biliaires, de cholestérol, de sels minéraux et de mucus. Au quotidien, le foie peut sécréter jusqu'à un litre de bile qui sera stockée dans la vésicule biliaire.

La vésicule biliaire est petite et ressemble à une poire de 10 centimètres de long. Elle se situe derrière le foie. Lorsque la paroi musculaire de la vésicule biliaire se contracte, la bile est poussée dans le duodénum à travers le canal biliaire.

LES ALIMENTS QUI DÉTOXIFIENT

Votre système digestif, en particulier votre foie, est un système efficace et naturel de détoxination. Toutefois, ce que vous mangez est crucial pour conserver une bonne santé. Vous pouvez favoriser cela en réduisant l'alcool, la caféine, la nicotine, les mauvaises graisses, les graisses saturées, le sucre. Choisissez des aliments qui amplifient ce processus.

- **La pomme** contient des antioxydants comme la quercétine, la vitamine C et la pectine qui aident à excréter les métaux lourds.
- **L'avocat** contient du glutathion, un antioxydant qui combat les radicaux libres.
- **La betterave** contient de la méthionine, laquelle purifie les déchets naturels du corps.
- **Les légumes crucifères** neutralisent les toxines et contiennent des glucosinolates qui amplifient la production d'enzymes.
- **Le kiwi** contient de la vitamine C, un antioxydant.
- **La prune** est antioxydante et laxative.
- **Les algues** contiennent de l'alginate qui lie les métaux lourds pour les préparer à l'excrétion hors du corps.



L'intestin grêle

Cet intestin est une continuation de l'estomac. La première partie, le duodénum, mesure environ 25 centimètres. Il encercle la tête du pancréas. Le milieu, le jéjunum, mesure environ 2 mètres et la section finale, l'iléon, mesure 3 mètres. L'iléon se termine avec la valvule iléo-cæcale, qui rejoint l'intestin grêle et le gros intestin. Cette petite valve prévient le reflux des déchets une fois qu'ils ont quitté l'intestin grêle.

La plupart de ce que nous ingérons part dans l'intestin grêle, qui sécrète un fluide intestinal, lequel aide à compléter la digestion chimique des hydrates de carbone, des protéines et des graisses, puis absorbe toutes les substances nutritives par les parois intestinales.

L'étirement des parois intestinales, lorsque passe la nourriture à moitié transformée, avec les déclencheurs hormonaux, stimule les glandes intestinales afin de sécréter leur fluide digestif, qui aide aussi à protéger contre les infections. Les millions de saillies sur la paroi de l'intestin grêle, appelées villosités, augmentent la zone de surface, accroissant ainsi l'efficacité du processus d'absorption des substances nutritives.

Le gros intestin, le rectum et l'anus

Le gros intestin forme une arche autour de l'intestin grêle. Son nom change selon son niveau : cæcum, côlon ascendant, côlon transverse, côlon descendant, côlon pelvien ou sigmoïde (voir illustration p. 73). Sa longueur totale atteint approximativement 1,5 m, mais, bien qu'il soit plus court que l'intestin grêle, l'espace qu'il occupe est plus grand que celui de l'intestin grêle.

Les parois du gros intestin manquent de villosités et ne produisent pas d'enzymes digestifs. Le gros intestin absorbe le sodium et l'eau, incube les bactéries qui produisent la vitamine K et certaines vitamines B, élimine les déchets sous la forme de nourriture non digérée et non absorbée, ainsi que les pigments biliaires. Les matières fécales se déplacent lentement à travers le gros intestin, permettant la réabsorption quotidienne d'environ 1,3 l d'eau.

Au fond du bassin, le côlon pelvien se termine avec le rectum, partie légèrement dilatée du côlon mesurant 12 centimètres, conduisant à l'anus. L'anus ne mesure que 3,8 centimètres pour un adulte. Il transporte les matières fécales vers l'extérieur. Deux muscles sphincters contrôlent l'anus : le muscle lisse du sphincter interne est sous le contrôle du système nerveux autonome ; le muscle strié du sphincter externe est sous contrôle volontaire.

Les troubles digestifs soulagés par la réflexologie

Plus que tout, le système digestif nous fait prendre conscience du bon fonctionnement de notre corps et, à l'inverse, nous informe dès le moindre problème.

Indigestion

L'indigestion provoque des sensations (et des sons) dans l'estomac : il gargouille. S'y ajoute un reflux acide désagréable. Une crise nous rend « mal fichus ». En général, cela est le résultat d'une nourriture trop riche et épicée que l'estomac a du mal à digérer. Ou bien d'un repas absorbé trop hâtivement. L'estomac est également très sensible aux émotions : notre humeur et nos sentiments affectent le subtil équilibre de son activité.

Constipation et problèmes intestinaux

Lorsque les déchets sont conservés trop longtemps dans le corps, ils deviennent compacts et difficiles à évacuer. Le côlon est constipé. L'alimentation moderne, constituée de nourriture riche en graisses, sucre et sel (pain blanc, gâteaux, biscuits, pâtés), n'encourage pas le masticage et le broyage des aliments. En outre, le premier stade de la digestion, dans la bouche, n'est pas aussi efficace qu'il le devrait. La constipation est le signe qu'un régime est pauvre en fibres. Ces 30 dernières années, cette orientation alimentaire a vu l'augmentation des désordres intestinaux et de maladies, dont le cancer des intestins. Plus les déchets restent dans les intestins, plus il y aura de chances que des maladies apparaissent. Un collège célèbre de phytothérapie croit que « la mort commence dans le côlon » – et bien évidemment aussi les remèdes !

Le stress et le manque d'exercice ont un effet désastreux sur le côlon. L'ensemble du monde médical constate une augmentation du syndrome des intestins irrités. Il ne s'agit pas d'un simple trouble mais d'un ensemble de symptômes ayant des causes variées.

Allergies alimentaires

Les personnes allergiques ont une constitution plus délicate que les autres qui mangent ce qu'elles aiment sans réaction du corps. J'ai remarqué que certaines personnes avaient la constitution d'une Mini et d'autres, celle d'une Rolls Royce. Et chacun sait que l'on obtient plus de performances avec cette dernière…

Malheureusement, il est souvent difficile de dire ce que nous avalons. Les aliments industriels contiennent des conservateurs chimiques qui leur donnent de la couleur et du goût. Même les fruits et les légumes frais, sauf ceux produits biologiquement, poussent dans des sols traités chimiquement, aspergés de pesticides, afin de fournir des aliments sans défauts aux supermarchés. Les produits chimiques sont une part de tout régime moyen.

Il est connu que les enfants en bas âge nourris de lait de vache et de produits à base de froment peuvent avoir une réaction allergique au niveau des muqueuses. Les bébés qui ont des antécédents génétiques allergiques souffriront d'allergies. Les réactions peuvent prendre différentes formes, qui semblent bien loin du système digestif, comme migraine (80 % des migraines sont provoquées par une allergie), rhume des foins, eczéma, urticaire et autres éruptions irritantes. Certains bébés naissent avec de l'eczéma dû à la nourriture que la mère a ingérée, peut-être en excès. (On connaît des femmes enceintes qui ont d'étranges obsessions alimentaires et qui mangent même ce qui peut les rendre allergiques.)

L'introduction précoce d'aliments dans le système digestif peut provoquer une inflammation, imposant une tension dans l'estomac, le pancréas, le foie et les intestins. Un enfant peut souffrir d'infections auriculaires, d'un nez qui coule constamment, de maux de gorge ou d'éruption. Mère Nature essaie désespérément de signaler que tout ne va pas bien dans le corps de l'enfant. Nous sommes ce que nous mangeons et ce à quoi nous nous exposons. Lorsqu'une inflammation apparaît dans le système digestif, à cause d'intolérances alimentaires, le corps essaie de réduire l'inflammation en produisant du mucus. Tous les organes excréteurs – peau, nez, intestins – essaient de se débarrasser de cette infection.

Les médecins naturopathes, lorsqu'ils voient un enfant souffrant d'inflammations de la peau, des oreilles, du nez et de la gorge, examinent le régime alimentaire car ils pensent qu'il en est la cause. La nourriture au sein est la meilleure pour un bébé. Les bébés nourris ainsi ne souffrent pas de constipation ; la qualité du lait et sa quantité changent en fonction de la demande de l'enfant qui grandit. Néanmoins, il existe aujourd'hui des formules de haute qualité.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Si un bébé souffre d'une infection aiguë de l'oreille, il faut consulter un médecin. Une douleur auriculaire est très douloureuse et débilitante. Le médecin traitera ces symptômes en prescrivant des antibiotiques.

Hélas, les antibiotiques ont un effet désastreux sur le système digestif car ils détruisent la flore intestinale bénéfique. Il existe un réel danger à mettre en place un cercle vicieux : infections auriculaires supplémentaires donc plus d'antibiotiques, d'où davantage de dégâts dans la zone même qui était déjà sensible au départ.

BONNE DIGESTION, BONNE SANTÉ

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour prévenir une indigestion, le reflux acide, les ballonnements et les flatulences.

- Le vinaigre de cidre de pomme est plein de minéraux et de vitamines. Une demi-heure avant de manger, buvez à petites gorgées un verre d'eau tiède contenant trois cuillerés à thé de vinaigre de cidre de pomme. Cela favorisera la digestion.
- Ne buvez pas en mangeant. Cela dilue les enzymes de la digestion dans votre estomac.
- Limitez les quantités. Les médecins chinois disent que l'on ne devrait pas manger, à chaque repas, plus de nourriture que n'en contiennent nos deux mains.
- Ne mangez pas si vous êtes stressé. Avant de manger, essayez de vous calmer en effectuant une marche rapide, méditez ou écoutez de la musique relaxante.
- Évitez de manger des fruits après du poisson ou de la viande, cela peut provoquer de la fermentation dans l'estomac.
- Ne prenez pas votre dernier repas au-delà de 19 heures afin de permettre à votre corps de digérer avant de vous coucher.
- Le soir, évitez de manger salé ou sucré, car le sel et le sucre stimulent le corps.

En revanche, un naturopathe ou un phytothérapeute se concentrera sur l'aide qu'il peut apporter au système digestif et sur l'inflammation ou la congestion à l'origine de la douleur auriculaire, qui provient de la réaction à certains aliments. Supprimer ces aliments, notamment les produits laitiers et ceux à base de froment, guérira l'inflammation et la congestion, empêchant de futures réactions allergiques. Beaucoup d'enfants souffrent d'intolérance au lait de vache. Cela provoque en effet un excès de mucus. Quant au froment, il peut enflammer le système digestif.

La réflexologie est du même avis. C'est pourquoi elle propose de travailler sur le système digestif car il s'agit d'une partie importante d'un traitement.



Un régime sain Manger des produits biologiques est le seul moyen d'être sûr de ne pas avaler de pesticides, pouvant provoquer des allergies, en même temps que les substances nutritives contenues dans les fruits et les légumes.

Travailler sur les points réflexes associés

Cet enchaînement se focalise sur le milieu du pied, entre la ligne du diaphragme et la ligne pelvienne (du talon), reflétant la concentration des organes digestifs dans le corps. Soit les réflexes du foie, de l'estomac et des intestins.

ÉTUDE DE CAS
SYNDROME DES INTESTINS IRRITÉS

PROFIL DU PATIENT

Malcolm occupe un poste de directeur dans une grande compagnie internationale et souffre de problèmes digestifs, provoquant douleur et malaise. Il se plaint de crises fréquentes de diarrhée ou bien de constipation chronique. Cela le gêne dans son travail, car il voyage beaucoup, soit par avion, soit en voiture. Souvent, son déjeuner se compose d'un sandwich rapide au lieu d'un vrai repas. Il est très tendu et affirme mal dormir la nuit car il pense à ses problèmes professionnels.

Comme on peut s'y attendre, les points réflexes intestinaux de Malcolm sont extrêmement sensibles. Il a aussi des réactions dans la région du plexus solaire ; cette zone réflexe est souvent ultrasensible chez les personnes très stressées.

RYTHME DUTRAITEMENT DE RÉFLEXOLOGIE

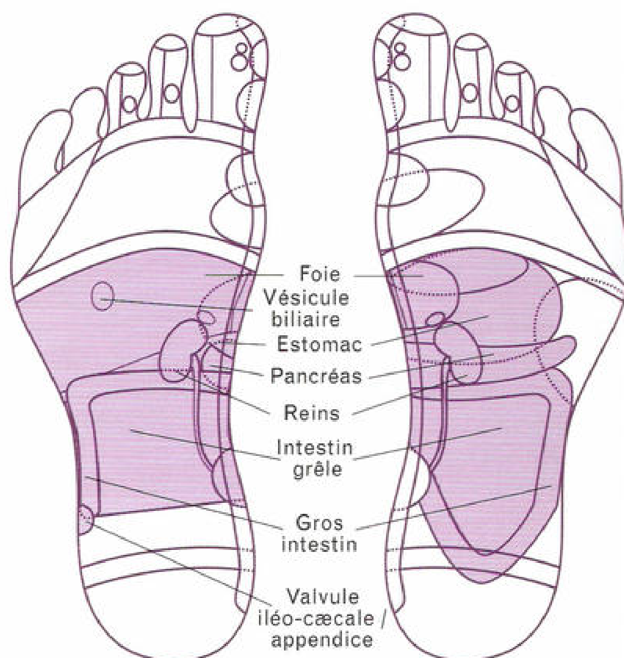
Hebdomadaire pendant 6 semaines, puis mensuel durant 6 mois.

RÉFLEXES

Réflexes principaux	Assistance
Intestin entier	Pour alléger l'irritation intestinale
Estomac et pancréas	Pour renforcer le processus de digestion
Plexus solaire	Pour aider à enlever le stress

RÉSULTATS DUTRAITEMENT

Après son premier traitement, le patient affirma qu'il n'avait jamais aussi bien dormi et, le lendemain, ses intestins fonctionnèrent normalement. Après huit séances, tout était revenu dans l'ordre. Lui-même était plus détendu et dormait correctement, au moins pendant 8 heures.



La zone du foie

Pied droit – plantaire
Médian vers latéral – soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit et, en utilisant le pouce droit, travaillez la zone entière en biais, dans un mouvement qui va du bord médian au bord latéral.

Pied droit - plantaire
Latéral vers médian – soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied droit et, en utilisant le pouce gauche, travaillez la zone entière en biais, dans un mouvement qui va du bord latéral vers le bord médian.

Les zones de l'estomac et du pancréas

Pied gauche – plantaire
Médian vers latéral – soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche et, en utilisant le pouce gauche, travaillez la zone entière en biais, dans un mouvement qui va de la partie médianne vers la partie latérale.

Pied gauche – plantaire
Latéral vers médian – soutien par le haut

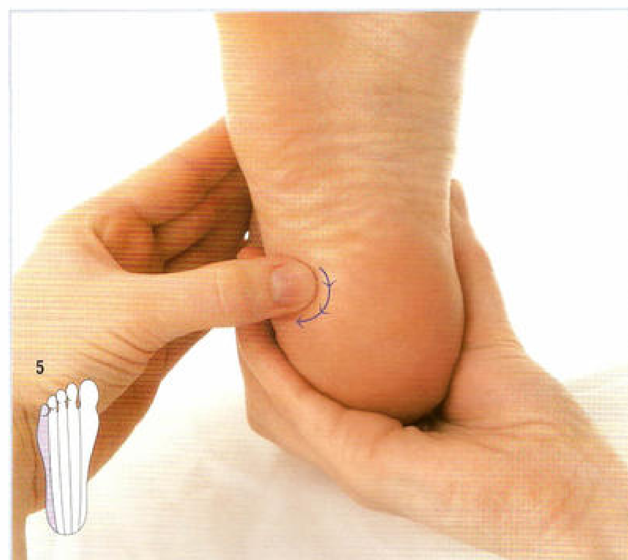


2 De votre main gauche, soutenez le pied gauche et, en utilisant le pouce droit, travaillez la zone entière en biais, dans un mouvement qui va de la partie médianne vers la partie latérale.

La valvule iléo-cæcale

Pied droit – plantaire

Technique du crochet – soutien du talon



Avec votre main droite, soutenez le pied droit à la base du talon, posez le pouce gauche sur la ligne du talon et utilisez la technique du crochet.

TRAVAILLERTOUS LES POINTS RÉFLEXES RELATIFS AUX INTESTINS

Cet enchaînement travaille l'ensemble de la zone intestinale, incluant le côlon descendant, le côlon transverse et l'intestin grêle, ainsi que la région fessière et l'arrière du bassin, lesquels sont situés sous la ligne du talon (ligne pelvienne).

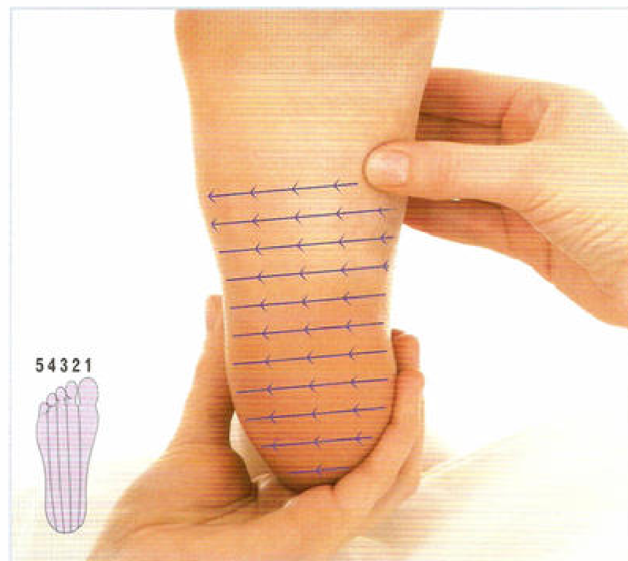
Travailler la Zone 3 sur le pied gauche seulement a une application particulière sur la partie inférieure du gros intestin.

Travailler le réflexe iléo-cæcal implique l'utilisation de la technique moins usitée du crochet décrite page 53.

La zone intestinale

Pied droit – plantaire

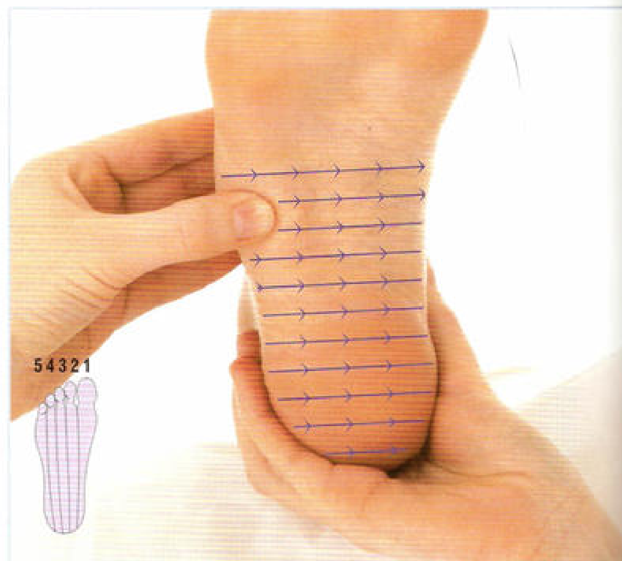
Médian vers latéral – soutien du talon



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit à sa base et utilisez le pouce droit pour travailler en lignes droites, en biais, de la partie médiane vers la partie latérale.

Pied droit – plantaire

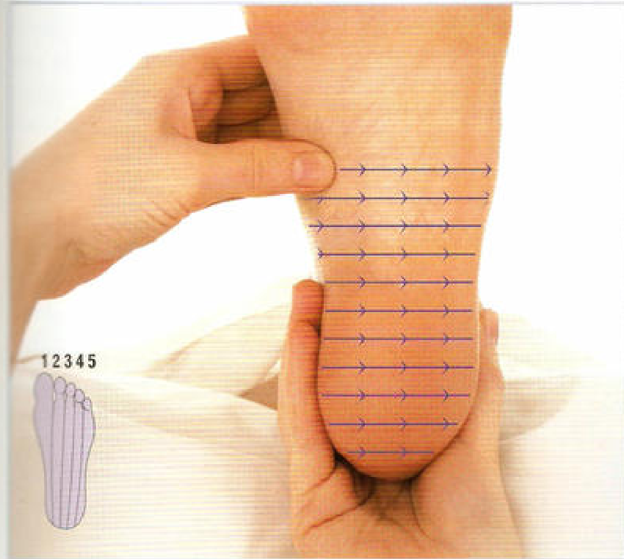
Latéral vers médian – soutien du talon



2 De votre main droite, soutenez le pied droit à sa base et utilisez le pouce gauche pour travailler en lignes droites de la partie latérale vers la partie médiane.

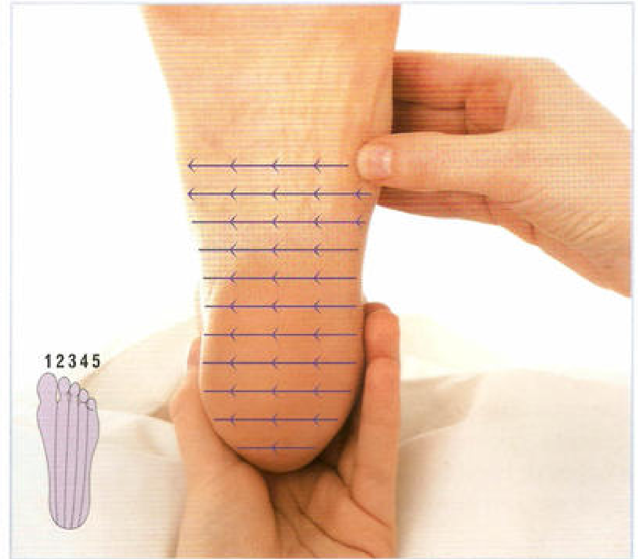
La zone intestinale

Pied gauche – plantaire
Médian vers latéral – soutien du talon



1 Soutenez le pied gauche dans votre main droite, par la base ; en utilisant le pouce gauche, travaillez en lignes droites de la partie médiane vers la partie latérale.

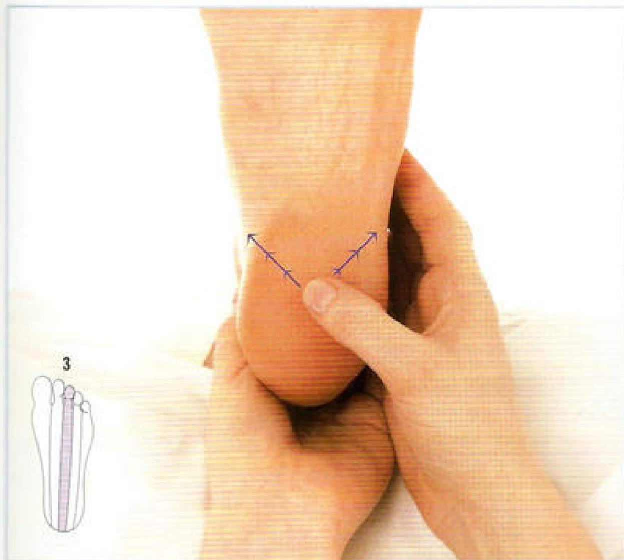
Pied gauche – plantaire
Latéral vers médian – soutien du talon



2 Soutenez le pied gauche dans votre main gauche, par la base ; en utilisant le pouce droit, travaillez en lignes droites de la partie latérale vers la partie médiane.

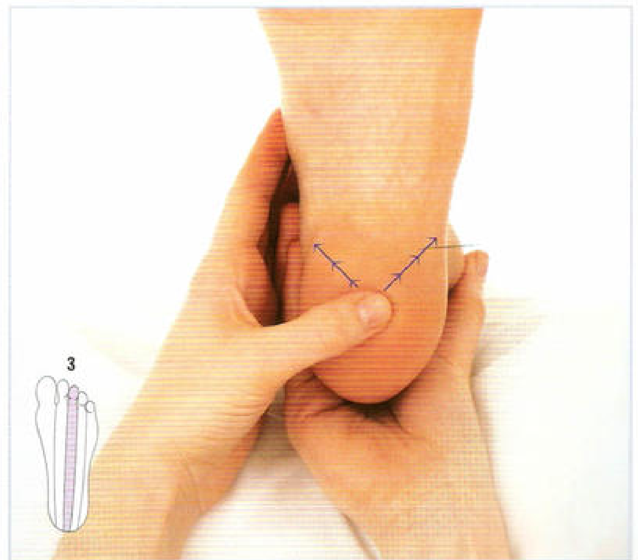
Le côlon pelvien ou sigmoïde

Pied gauche – plantaire
Médian puis latéral – soutien du talon



1 Soutenez le pied gauche, par la base, avec votre main gauche, posez le pouce droit au milieu et travaillez vers le bord médian puis le bord latéral, comme indiqué.

Pied gauche – plantaire
Latéral puis médian – soutien du talon



2 Soutenez le pied gauche, par la base, avec votre main droite, posez le pouce gauche au milieu et travaillez vers le bord latéral puis le bord médian, comme indiqué.

Le système respiratoire

Les poumons et le cœur fournissent au corps un sang oxygéné, nécessaire à la survie de chaque cellule. Comme le corps n'est pas capable d'emmagasiner de l'oxygène, nous avons besoin de respirer en continu. La respiration est donc un réflexe automatique qui fonctionne même si nous sommes endormis ou inconscients.

Le système respiratoire comprend le nez, le pharynx, le larynx, la trachée et les deux poumons composés des bronches, des bronchioles et des alvéoles. Les côtes et le muscle diaphragmatique font partie de ce mécanisme. L'air que nous absorbons fournit en oxygène toutes les cellules du corps. Lorsque nous respirons, nous expulsons du dioxyde de carbone, qui a été transporté à travers le corps par le sang en provenance des cellules vers les poumons.

Les conduits du nez, du pharynx et de la trachée

Lorsque nous respirons par le nez, l'air est réchauffé ou refroidi. De minuscules poils piègent les particules de poussière pouvant irriter les voies respiratoires basses.

A l'arrière de la gorge, il existe une zone partagée par les appareils digestif et respiratoire rendant possible la respiration par la bouche ; cela est nécessaire si votre nez est bouché à cause d'un rhume. Toutefois, si vous avez l'habitude de respirer par la bouche, l'air entrant contourne le système de filtrage, vous rendant plus sujet aux maux de gorge. Il se peut aussi que vous ronfliez.

Au moment d'avaler, un opercule, l'épiglotte, ferme automatiquement le larynx pour empêcher la nourriture d'entrer dans le système respiratoire. L'air chaud part du pharynx et descend vers la trachée puis les poumons, et ce, par deux tubes bronchiaux.

Les poumons

Chaque poumon a la forme d'un cône doté d'une base légèrement concave qui s'appuie sur le diaphragme, ce grand muscle qui s'étire à travers le corps au-dessus de l'abdomen. Les poumons sont protégés par la cage thoracique, relativement flexible, avec des muscles entre chaque côte.

La membrane pleurale entoure chaque poumon. Elle est remplie de fluide pleural, qui empêche les frottements lorsque les poumons se dilatent et se détendent.

Le réseau qui fournit les poumons ressemble à un arbre retourné, la trachée formant le tronc. Les branches s'étendent vers l'extérieur : on les appelle les bronches et les bronchioles. On dénombre environ 30 000 bronchioles dans chaque poumon. Les bronchioles se terminent par des sacs alvéolaires, des grappes de chambres minuscules : les alvéoles.

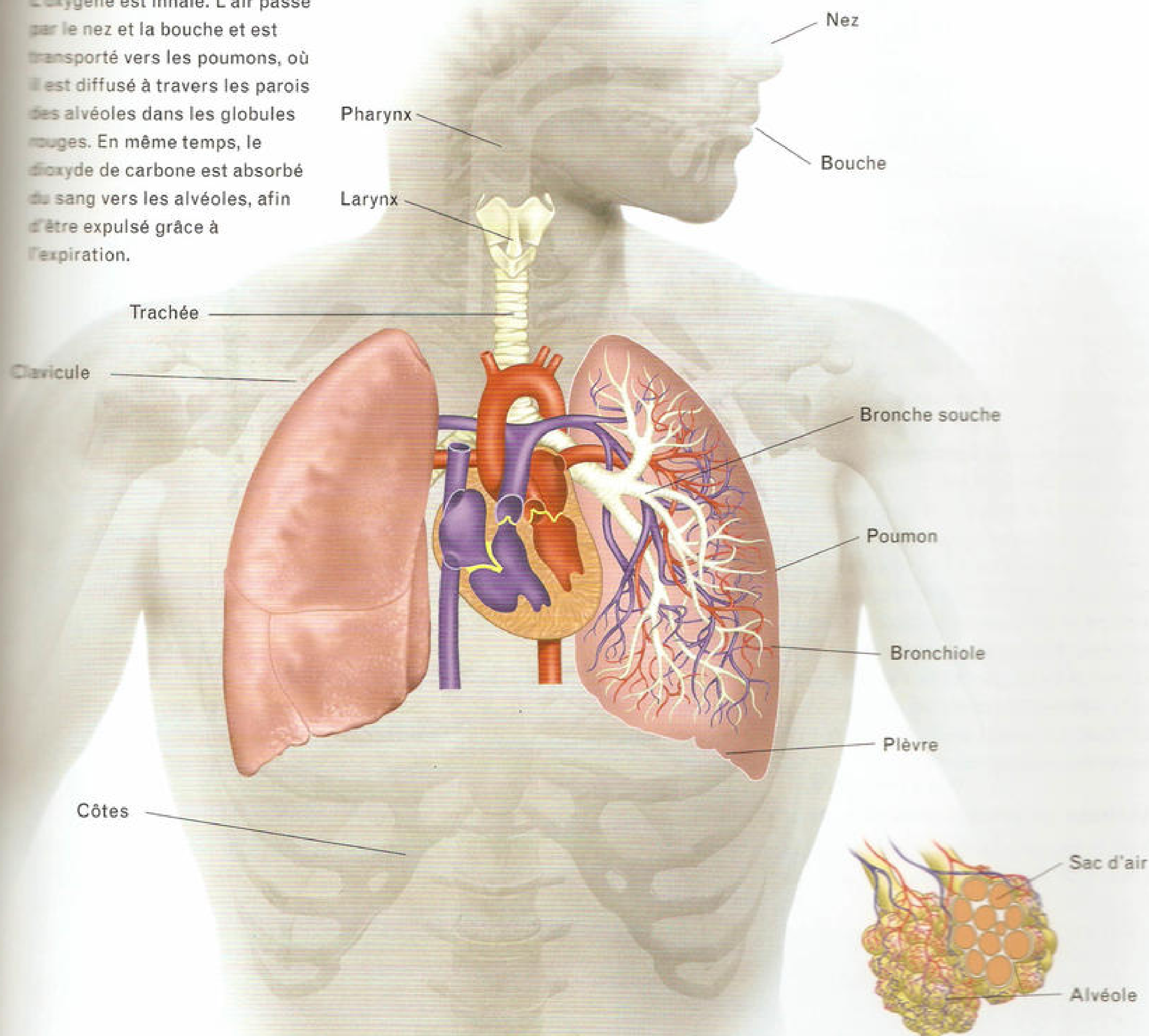
Les alvéoles sont des structures dilatables aux parois fines qui soutiennent un réseau de minuscules capillaires emplis de sang. L'oxygène et le dioxyde de carbone s'échangent à travers ces fines parois. L'oxygène en provenance de l'air inhalé se diffuse à partir des alvéoles dans le sang, et le dioxyde de carbone en provenance du sang, se diffuse dans les alvéoles, afin d'effectuer le voyage de retour vers les bronchioles, les bronches et la trachée en une exhalaison.

Les alvéoles ressemblent à des bouquets de petites grappes sans graines. Sur leur face interne, il y a des globules blancs qui ingèrent et détruisent les irritants en suspension dans l'air comme les bactéries et les pollens des graminées qui n'ont pas été filtrés.

LES SONS QUE NOUS ÉMETTONS

Si la respiration débarrasse les poumons du dioxyde de carbone, elle nous permet aussi de parler et de chanter. L'air exhalé s'évacue par le larynx, qui forme une grande partie de la trachée-artère protégée par un cartilage résistant (la pomme d'Adam). Deux bandes de tissus, les cordes vocales, forment une ouverture en V dans le larynx. Lorsque nous parlons, elles se resserrent et rétrécissent l'ouverture. L'air passant à travers ces cordes les fait vibrer, d'où les sons.

Par des variations infinies de positions de la langue, des lèvres et des dents, nous créons des sons différents nous permettant de parler et de chanter. Le volume d'une voix est contrôlé par la force de la respiration ; les cavités nasales donnent de la résonance ; la longueur des cordes dicte la hauteur : plus les cordes sont longues, plus la hauteur est basse.



Le système respiratoire
L'oxygène est inhalé. L'air passe par le nez et la bouche et est transporté vers les poumons, où il est diffusé à travers les parois des alvéoles dans les globules rouges. En même temps, le dioxyde de carbone est absorbé du sang vers les alvéoles, afin d'être expulsé grâce à l'expiration.

Chaque sac alvéolaire est minuscule, mais si on les étalait tous, ils couvriraient la moitié d'un court de tennis. Si une maladie détruit des alvéoles, il y a moins de surface pour les échanges gazeux ; il en résulte un essoufflement chronique provoquant une tension sur le cœur.

Les mécanismes de la respiration

Lorsque l'on inspire, le diaphragme (qui s'étire latéralement entre les cavités abdominale et thoracique) descend et la cage thoracique se dilate, grâce aux muscles intercostaux. Le diaphragme agit comme un soufflet actionnant les poumons : il descend pour permettre la dilatation puis s'élève afin d'expulser l'air à l'extérieur. Nous respirons environ 10 à 17 fois par minute, mais cela varie en fonction des individus. La respiration est plus lente durant le sommeil mais peut augmenter de façon spectaculaire, parfois 80 à la minute, si nous courons ou escaladons une montagne ; en effet, l'énorme effort nécessaire implique que le corps demande beaucoup d'oxygène. La respiration peut aussi s'accélérer en cas de difficulté respiratoire car les voies congestionnées réduisent la capacité en oxygène.

Les maladies respiratoires soulagées par la réflexologie

Lorsque l'appareil respiratoire est irrité, que ce soit par un virus, de la poussière ou un produit chimique toxique, la muqueuse réagit en s'enflammant et en secrétant du mucus. Cela se manifeste de diverses façons.

Maladies pulmonaires

Dans le monde, les maladies respiratoires sont très courantes. La plupart du temps, elles sont provoquées par la fumée de cigarette ou une activité dans un environnement poussiéreux. Les tissus pulmonaires des fumeurs chroniques et des personnes qui travaillent dans des industries polluantes ont des zones noircies par des particules de carbone. Ce tissu restreint le fonctionnement des poumons.

Jusqu'à une époque récente, le cancer du poumon était une maladie masculine. Hélas, comme les femmes sont de plus en plus nombreuses à fumer, le nombre de cancers féminins augmente. Si on interdisait de fumer, 90 % des cancers du poumon disparaîtraient. (Remarquons que, si la nicotine provoque l'addiction, c'est le goudron et le mélange chimique présents dans le tabac qui provoquent les cancers.) La qualité de l'air est aussi importante. Le trafic automobile et aérien, l'utilisation de bombes aérosols chargent l'air de toxines qui polluent les délicats tissus du système respiratoire.

Asthme et problèmes des bronches

Dans le monde occidental, différents facteurs ont doublé le nombre d'asthmatiques en 20 ans. Le régime alimentaire en est le principal (voir encadré), mais aussi le stress et la pollution de l'air. L'appareil respiratoire des jeunes enfants s'irrite facilement et les traitements conventionnels peuvent exacerber un problème sous-jacent. Une technique habituelle est d'enlever les amygdales et les adénoïdes (végétations). Pourtant, ce sont deux glandes lymphatiques en première ligne pour défendre le corps (voir p. 96). Leur ablation peut effectivement contrecarrer les infections de l'oreille, du nez ou de la gorge, mais, sans elles pour absorber les bactéries, les poumons sont directement attaqués.

Il est probable que l'enfant développera des crises que le médecin appellera bronchite asthmatique. Le traitement résidera dans la prise d'antibiotiques et, si cela ne suffit pas, il faudra utiliser des inhalateurs afin de dilater les bronches enflammées et infectées. Ces médicaments peuvent rendre l'enfant tendu et le mener à des problèmes comportementaux, à des insomnies, à de l'agressivité. Cette tension déclenche les crises d'asthme.

LE LIEN DIGESTION-RESPIRATION

Les muqueuses tapissent le système digestif et le système respiratoire. Une allergie courante est celle à la nourriture (voir p. 76). Si les membranes du système digestif essaient de résister à la réaction causée par une substance allergique, la membrane du système respiratoire réagit de même, c'est pourquoi les difficultés respiratoires peuvent être le résultat d'une réaction allergique. Un fonctionnement faible de l'appareil respiratoire trouve souvent ses racines dans la digestion.



Laissez faire la nature L'écoulement muqueux, la toux et l'éternuement sont les moyens par lesquels le corps se débarrasse des infections. Il ne faut pas abuser des antibiotiques, qui suppriment les symptômes.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Les réflexologues peuvent offrir un soulagement en cas de bronchite, d'asthme, d'emphysème ainsi que toutes les infections de l'appareil respiratoire. (Toutefois, ne pas cesser l'utilisation des médicaments bronchodilatateurs sans avis médical.) La réflexologie vise les causes sous-jacentes des maladies respiratoires et traite les zones respiratoires telles que les poumons. Rappelez-vous que le système digestif d'une personne souffrant de problèmes respiratoires doit aussi être travaillé (voir p. 76).

Travailler les points réflexes associés

Les réflexes du poumon se situent sur la voûte plantaire entre les lignes de l'épaule et du diaphragme, et au même endroit sur le dessus du pied.

ÉTUDE DE CAS ASTHME

PROFIL DU PATIENT

Lorsque sa mère l'amena à mon cabinet, Jeanne avait 8 ans. Elle souffrait de graves crises d'asthme. Parfois, sa respiration pouvait être si laborieuse qu'elle devait être admise à l'hôpital. Son asthme avait débuté alors qu'elle avait 3 ans après une bronchite. Elle utilisait des inhalateurs et des médicaments qui soulageaient les attaques mais sa mère estimait qu'elle en dépendait. Jeanne était une enfant timide qui ne pratiquait aucun sport depuis tellement longtemps qu'elle avait perdu toute confiance en elle.

La plupart des problèmes respiratoires débutent dans le système digestif par une allergie alimentaire (voir p. 76). Le but était d'améliorer la respiration de Jeanne et de renforcer son système digestif, afin que son corps puisse combattre les allergies. J'expliquais aussi à sa mère qu'il fallait supprimer les produits laitiers et les colorants alimentaires.

RYTHME DU TRAITEMENT DE RÉFLEXOLOGIE

Jeanne reçut un traitement hebdomadaire pendant 3 mois, puis une séance mensuelle pendant un an.

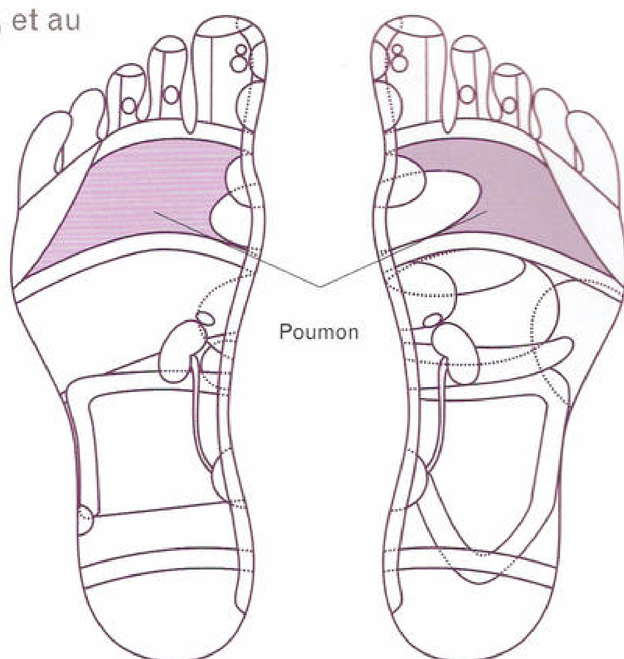
RÉFLEXES

Réflexes principaux	Assistance
Estomac et intestins	Pour aider en cas d'allergies potentielles
Poumons	Pour améliorer la respiration
Côtes / rachis thoracique	Pour soutenir la posture et améliorer la respiration
Plexus solaire	Afin d'aider à la relaxation

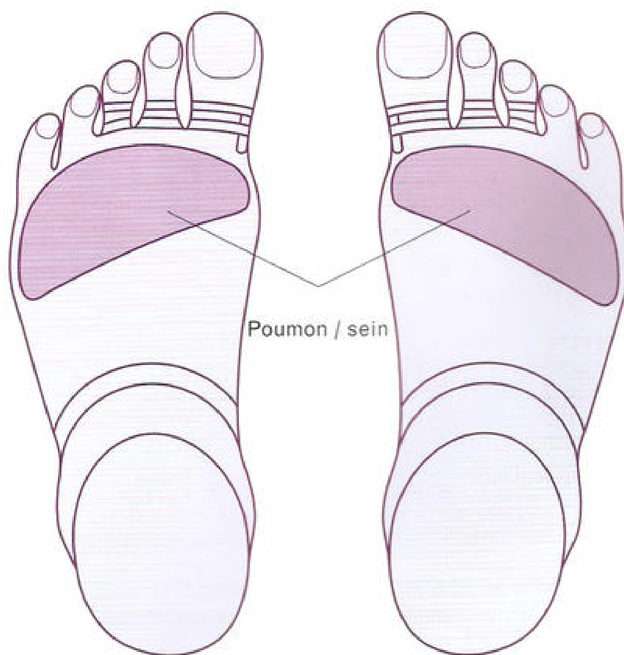
RÉSULTATS DU TRAITEMENT

Après 3 mois, les résultats étaient encourageants. Les crises de Jeanne étaient moins sévères. Elle devint plus active et réduisit l'utilisation des inhalateurs.

Vue plantaire



Vue dorsale



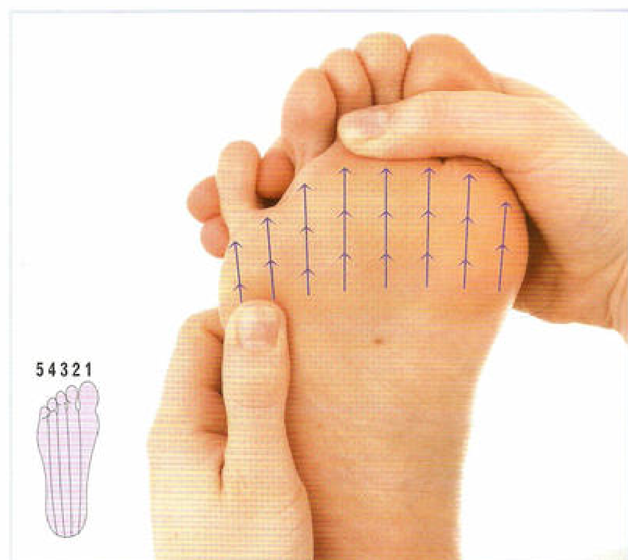
La zone du poumon

Pied droit – plantaire
Médian vers latéral – soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit et, en utilisant le pouce droit, travaillez en remontant sur le pied en lignes droites, de la partie médiane vers la partie latérale.

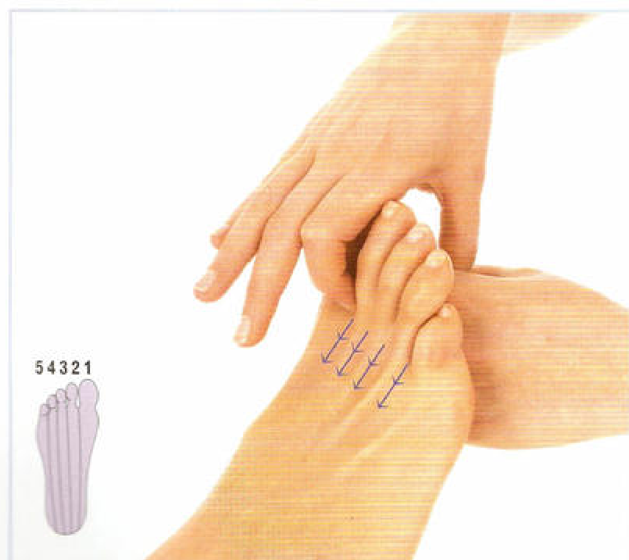
Pied droit – plantaire
Latéral vers médian – soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied droit et, en utilisant le pouce gauche, travaillez en remontant sur le pied en lignes droites, de la partie latérale vers la partie médiane. Lorsque vous procédez, séparez chaque orteil.

La zone du poumon / sein

Pied droit – dorsal
Médian vers latéral – soutien par le haut



1 De votre poing gauche, soutenez le pied droit et, en utilisant votre index droit, travaillez en descendant, de la partie médiane vers la partie latérale.

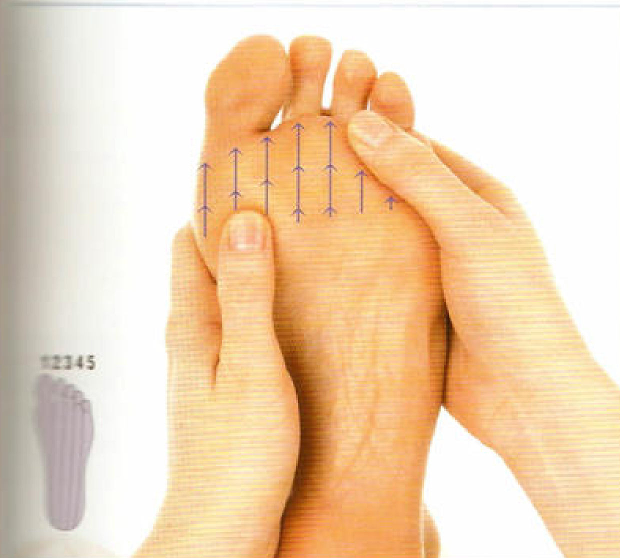
Pied droit – dorsal
Latéral vers médian – soutien par le haut



2 De votre poing droit, soutenez le pied droit et, en utilisant votre index gauche, travaillez en descendant, de la partie latérale vers la partie médiane.

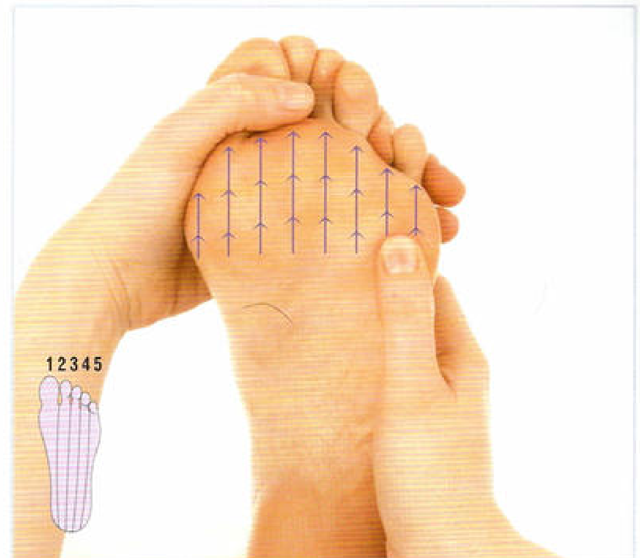
La zone du poumon

Pied gauche – plantaire
Médian vers latéral – soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche et, en utilisant le pouce gauche, travaillez en remontant sur le pied en lignes droites, de la partie médiane vers la partie latérale.

Pied gauche – plantaire
Latéral vers médian – soutien par le haut



2 De votre main gauche, soutenez le pied gauche et, en utilisant le pouce droit, travaillez en remontant sur le pied en lignes droites, de la partie latérale vers la partie médiane. Lorsque vous procédez, séparez chaque orteil.

La zone du poumon / sein

Pied gauche – dorsal
Médian vers latéral – soutien par le haut



1 De votre poing droit, soutenez le pied gauche et, en utilisant votre index gauche, travaillez en descendant, de la partie médiane vers la partie latérale.

Pied gauche – dorsal
Latéral vers médian – soutien par le haut



2 De votre poing gauche, soutenez le pied gauche et, en utilisant votre index droit, travaillez en descendant, de la partie latérale vers la partie médiane.

Le système circulatoire

Le cœur est une pompe dynamique remarquablement perfectionnée. Aucune pompe mécanique ne peut travailler aussi inlassablement, efficacement et silencieusement que le cœur humain. Il est programmé pour fonctionner au moins 100 ans sans maintenance ou attention particulière.

Le sang charrie l'oxygène et l'énergie vitale vers chaque partie du corps humain et transporte les déchets là où ils peuvent être purifiés, dans le foie, ou expulser via les poumons ou les reins. Le cœur pompe ce sang qui donne la vie dans le corps grâce à un réseau de vaisseaux sanguins (artères, veines, capillaires), dont la longueur pourrait entourer la Terre deux ou trois fois !

Le cœur

Le cœur commence sa vie dans le fœtus. Il n'est alors que deux tubes qui battent et que l'on peut détecter, sous monitoring, dès la seizième semaine après la conception. Il se développe ensuite en un organe de forme conique, de la taille du poing de son possesseur. Il se trouve dans la cavité thoracique, entre les poumons, un peu plus à gauche qu'à droite.

La paroi du cœur est formée de trois couches : le myocarde (muscle du cœur), tapissé intérieurement par l'endocarde (couche interne du cœur tapissant les cavités ventriculaires et auriculaires) et extérieurement par le péricarde (enveloppe séreuse).

Le terme « myocarde » dérive du grec *muos*, « muscle », et *kardia*, « cœur ». Il s'agit d'un muscle spécialisé qui contrôle le battement du cœur. Le myocarde peut continuer à fonctionner sans fatigue tout au long d'une vie, sans aucune intervention médicale.

Le cœur est une pompe double, doté de deux côtés, le droit et le gauche, séparés par une paroi ou septum. Chaque moitié est divisée en une cavité supérieure (l'oreillette) et une cavité inférieure (le ventricule).

L'oreillette et le ventricule de chaque moitié sont séparés par une valvule, qui s'ouvre et se ferme en fonction des changements de pression dans les cavités, permettant au sang de s'écouler dans une seule direction. La valvule entre l'oreillette droite et le ventricule droit s'appelle valvule tricuspide. La valvule sur le côté gauche se nomme valvule bicuspide (ou mitrale).

Les valvules protègent les sorties des ventricules dans l'artère principale ou veine. La valvule sigmoïde est formée de trois valves et est située à l'origine des artères aorte et pulmonaire. Ces valvules permettent au sang de s'écouler dans une seule direction.

L'IRRIGATION SANGUINE VERS LE CERVEAU

Les branches des artères carotides internes et de l'artère basilaire forment un cercle d'artères à la base du cerveau, que l'on connaît sous le nom de cercle de Willis. À partir d'ici, les vaisseaux sanguins fournissent le cerveau en sang oxygéné.

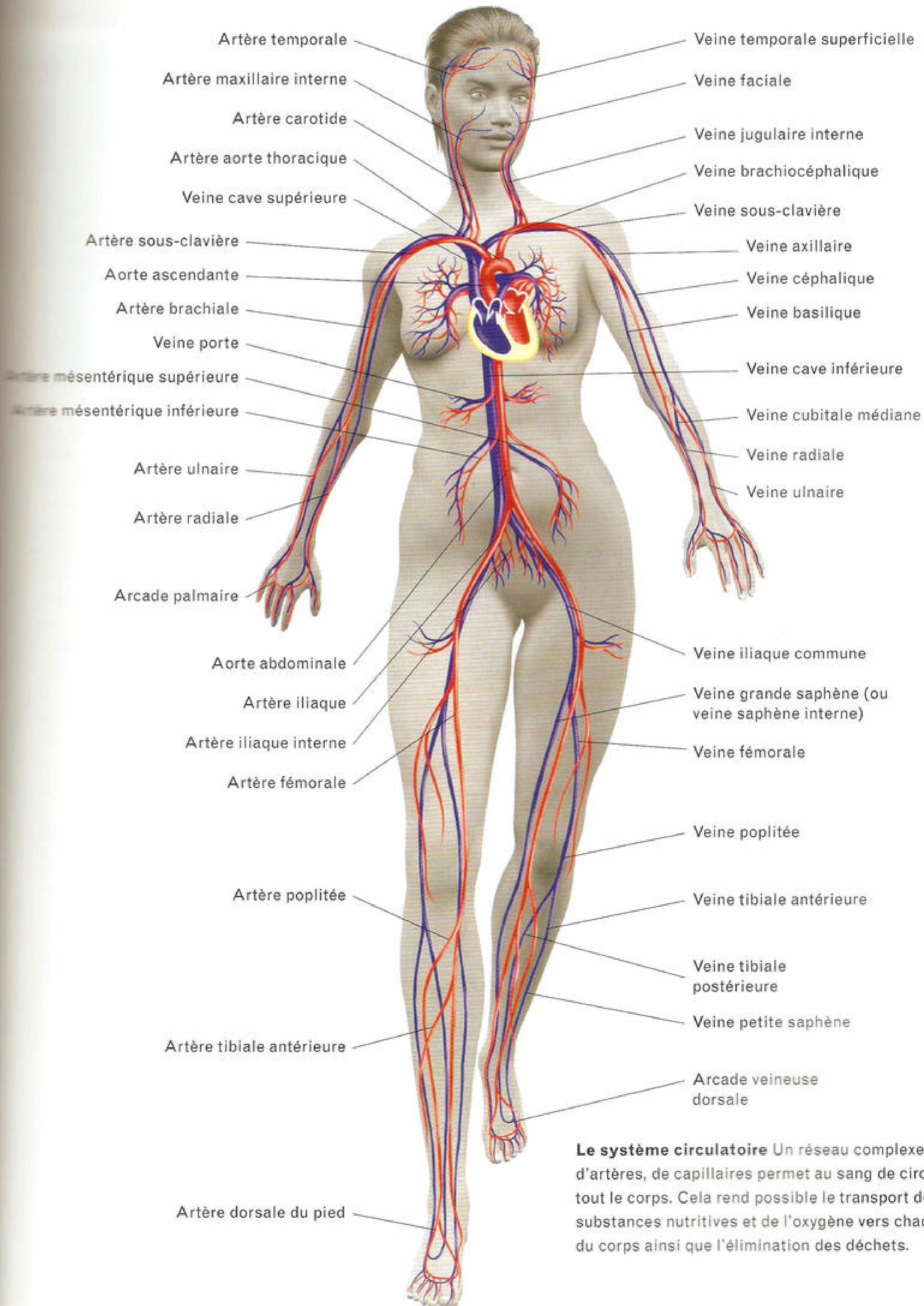
Les artères, les veines et les capillaires

Grâce à un réseau inextricable, les artères transportent le sang en provenance du cœur vers chaque partie du corps. Comme elles charrient le sang sous pression, elles possèdent des parois épaisses et solides qui peuvent se dilater afin d'absorber l'afflux de sang et se contracter jusqu'au prochain battement de cœur. Si une artère est coupée, le sang peut jaillir à haute pression.

Les artères plus petites (artérioles) sont reliées à des vaisseaux minuscules appelés capillaires. Leurs parois n'ont qu'une seule couche de cellules ; elles sont donc très fragiles. Leur constitution permet aux substances nutritives et à l'oxygène présents dans le sang, de se diffuser facilement dans le tissu qui les entoure.

En échange, les capillaires récupèrent le dioxyde de carbone et autres déchets des tissus et les transportent dans les veinules, les plus petites ramifications dans le réseau des veines qui mènent au cœur.

Le sang désoxygéné qui retourne au cœur par les veines est en basse pression : si une veine est coupée, ou piquée, le sang s'écoulera lentement. À travers les veines, le sang est aidé par une succession de valvules à sens unique qui évitent le reflux. Les valvules sont en abondance dans les veines des membres inférieurs, où le sang doit retourner au cœur.



Le système circulatoire Un réseau complexe de veines, d'artères, de capillaires permet au sang de circuler dans tout le corps. Cela rend possible le transport des substances nutritives et de l'oxygène vers chaque partie du corps ainsi que l'élimination des déchets.

La circulation

À chaque battement de cœur, le sang oxygéné est pompé vers les différentes parties du corps, tandis que le sang désoxygéné est pompé du cœur vers les poumons afin d'être réoxygéné. Les deux plus grandes veines sont la veine cave supérieure et la veine cave inférieure. Elles vident leur contenu (sang désoxygéné) dans l'oreillette droite. La valvule auriculo-ventriculaire droite (tricuspide) s'ouvre grâce à l'augmentation de la pression dans l'oreillette droite ; le sang passe par le ventricule droit.

Le sang est pompé du ventricule droit vers l'artère pulmonaire, la seule artère qui transporte le sang désoxygéné. L'artère pulmonaire droite et l'artère pulmonaire gauche pulsent le sang vers les poumons.

Un échange de gaz s'installe et l'oxygène inhalé se diffuse dans le sang (voir p. 82).

Les deux veines pulmonaires, chacune venant d'un poumon, transportent le sang fraîchement oxygéné vers l'oreillette gauche. À cette étape, on parle de circulation pulmonaire (du ventricule droit vers les poumons et retour vers l'oreillette gauche).

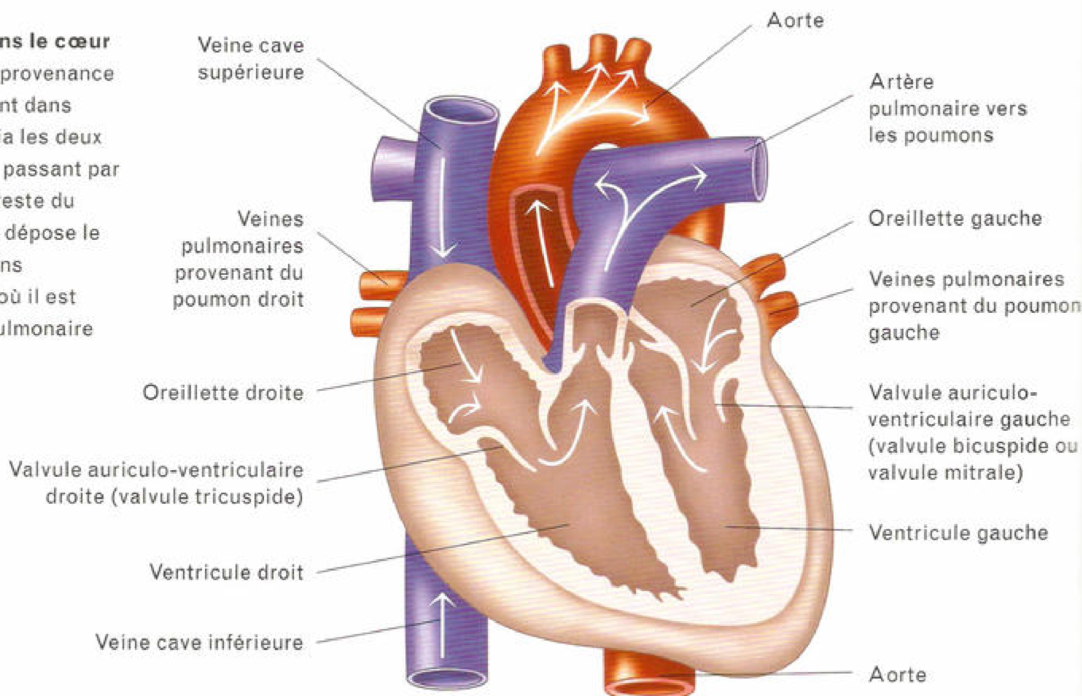
La venue du sang dans l'oreillette gauche ouvre la valvule auriculo-ventriculaire gauche (bicuspide) située dans le ventricule gauche. De là, le sang est pompé directement vers l'aorte, la plus grande artère du corps. Elle est la première artère de la circulation générale ; elle descend derrière le cœur par la cavité thoracique, derrière le diaphragme et dans la cavité abdominale. Elle se divise pour former l'artère iliaque droite et l'artère iliaque gauche, puis continue dans le corps : c'est ce que l'on appelle la circulation générale.

La rapidité des battements du cœur est contrôlée par le nerf pneumogastrique. Au repos, on compte 70 battements par minute ; si on pratique un sport ou sous l'effet du stress, le nombre peut augmenter de façon spectaculaire. Un cœur en bonne santé bat régulièrement ; à chaque battement, les deux parties du cœur pompent la même quantité de sang.

LES GLOBULES ROUGES

Les globules rouges (érythrocytes ou hématies) transportent l'oxygène du sang et sont responsables de sa couleur rouge. Un globule rouge vit 120 jours ; de nouveaux sont produits en continu dans la moelle osseuse afin de remplacer ceux qui meurent. Cela assure une production suffisante de ces globules afin de fournir une irrigation constante de sang oxygéné. Une déficience en globules rouges provoque une anémie, qui, non traitée, rend le sujet fatigué tandis que son cœur est en surtension.

Le flux sanguin dans le cœur
Le sang oxygéné en provenance des poumons parvient dans l'oreillette gauche via les deux veines pulmonaires, passant par l'aorte puis dans le reste du corps. La veine cave dépose le sang désoxygéné dans l'oreillette droite, d'où il est pompé via l'artère pulmonaire vers les poumons.



Les troubles circulatoires soulagés par la réflexologie

Le cœur est si performant que son efficacité n'est pas remise en question. Pourtant, quand il faillit, les répercussions sur le corps peuvent être graves.

Maladie coronarienne

Dans les pays occidentaux, les maladies cardiaques sont la cause principale de la mortalité car elles sont associées à un régime déséquilibré, au tabagisme, à l'alcool, à une vie sédentaire et au stress. La génétique est aussi un facteur important.

Les maladies coronariennes sont provoquées par un rétrécissement des artères coronariennes qui fournissent le cœur en oxygène. Les graisses qui se déposent sur les parois des artères (artériosclérose) restreignent le flux sanguin vers le muscle cardiaque, privant d'oxygène le myocarde. Le cœur ne reçoit pas assez d'oxygène et ne peut se débarrasser des déchets : le patient ressent alors de la douleur dans la poitrine, le cou, le bras et, parfois, au bas du diaphragme.

Si les dépôts graisseux se détachent d'une paroi des artères, un caillot peut se former dans cette artère, provoquant une obstruction qui gêne le flux sanguin : le cœur manque de combustible. Une artère bouchée conduit à la crise cardiaque (infarctus du myocarde).

Les maladies coronariennes sont trois à six fois plus courantes chez les hommes que chez les femmes car les œstrogènes féminins protègent les artères. Ils protègent aussi contre le durcissement des artères périphériques, mais malheureusement, cela est annulé si les femmes fument et boivent.

Arythmie

Bien que le nombre de battements du cœur à la minute soit variable, lent au repos et rapide dans l'action ou à cause d'une émotion, le cœur bat régulièrement. Toutefois, une irrégularité peut se produire : une accélération inattendue (tachycardie) ou un ralentissement (bradycardie). L'arythmie peut être la cause de battements ectopiques (supplémentaires) ou de fibrillation (contractions faibles). Si le cœur s'emballe parfois, après avoir bu un café par exemple, ce qui ne prête pas à conséquence, un rythme instable indique que quelque chose ne va pas, peut-être au niveau du muscle ou de la valvule.

Hypertension (pression sanguine élevée)

La pression du sang est déterminée par la force avec laquelle le sang s'écoule dans les artères, l'élasticité des artères et le volume du sang. Par exemple, une hémorragie (saignement important) abaisse la pression, tandis qu'une fonction rénale faible l'élève. Une pression sanguine élevée, la « tueuse silencieuse », peut rester non détectée pendant des années. Une personne qui en souffre risque une maladie cardiaque ou une attaque.

Attaque

Il s'agit d'un bouchage ou d'une rupture d'un vaisseau sanguin du cerveau, associé en général à de l'hypertension. Les artères du cerveau ne sont pas aussi solides que les autres. La pression constante peut provoquer un caillot ou un gonflement dans l'artère, qui éclate et crée un « saignement dans le cerveau » affectant l'innervation vers le corps. Il en résulte souvent une paralysie (permanente ou temporaire) d'un bras et d'une jambe, accompagnée d'une aphasie.

Anévrisme

Un anévrisme est un gonflement anormal d'une paroi artérielle affaiblie, lequel se forme à cause d'une lésion ou d'une maladie. Si l'artère éclate, il y aura une hémorragie qui peut mener au décès. Les facteurs de risque sont : diabète, obésité, pression élevée du sang, tabagisme.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

La réflexologie est utile aux patients ayant subi une crise cardiaque, lors de leurs soins postopératoires. Elle permet de soulager les symptômes de l'angine de poitrine et de l'arythmie. Traiter les maladies cardiaques par la réflexologie est sans danger. Rappelez-vous que le cœur est un muscle similaire aux autres.

La réflexologie a fait ses preuves en aidant les personnes après une attaque, surtout si le traitement est donné le plus rapidement possible. Il est nécessaire de proposer une séance quotidienne pour un résultat maximal.

Toute forme de mauvaise circulation peut être améliorée par la réflexologie. Beaucoup de patients affirment ressentir une amélioration de leur circulation et voir leur problème de pieds froids diminuer.

REFLÉXOLOGIE ET DIABÈTE

Les diabétiques, quand ils avancent en âge, ont tendance à avoir des problèmes circulatoires. Il peuvent notamment souffrir de problèmes coronariens. L'irrigation sanguine vers le pied peut diminuer : beaucoup d'entre eux ont des ulcérations et de la gangrène. Le diabète est aussi associé aux attaques, à l'insuffisance rénale et à la perte de la vue. La réflexologie est hautement recommandée pour ces patients.

Travailler les points réflexes associés

En ce qui concerne les maladies cardiaques, les zones réflexes principales à travailler sont évidemment celles du cœur et des poumons. Toutefois, la relaxation du diaphragme est d'une extrême importance. Il est également excellent de travailler l'ensemble du rachis thoracique afin de stimuler l'innervation dans la cavité thoracique. Agir sur le foie sera aussi d'un grand bénéfice.

ÉTUDE DE CAS **CRISE CARDIAQUE**

PROFIL DU PATIENT

Une nuit, Jean, âgé de 55 ans, s'est réveillé avec une grosse douleur à la poitrine. En une heure, il s'est retrouvé à l'hôpital. Les tests confirmèrent qu'il avait eu une crise cardiaque. Il raconta qu'il avait déjà eu occasionnellement ce genre de douleur et indiqua que, lorsqu'il se promenait et arpentait une colline, il était essoufflé. Il avait mis ces symptômes sur le compte de l'âge.

À sa sorti de l'hôpital, il était si effrayé et si anxieux qu'il fit tout pour éviter que cela ne se renouvelle. Comme 2 ans auparavant il avait déjà été traité par la réflexologie, il se tourna de nouveau vers elle afin qu'elle l'aide à retrouver la santé.

RYTHME DU TRAITEMENT DE RÉFLEXOLOGIE

Hebdomadaire durant 3 mois. Il est recommandé ensuite de suivre, à titre préventif, un traitement mensuel.

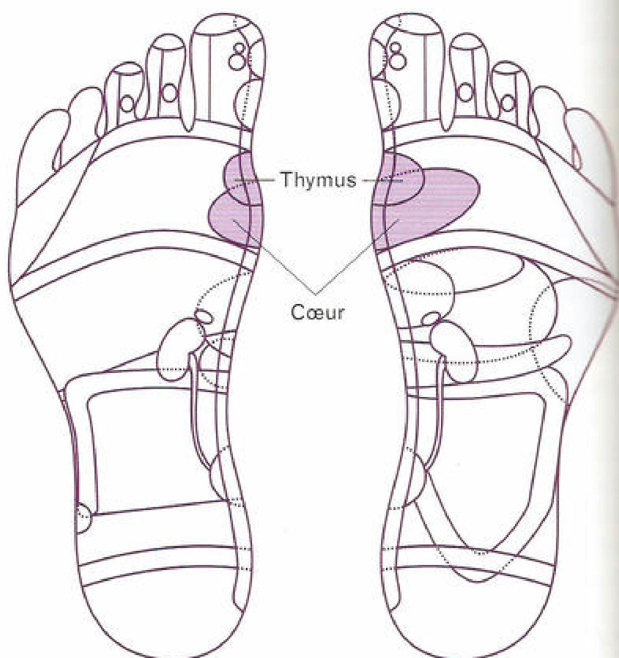
RÉFLEXES

Réflexes principaux	Assistance
Cœur	Pour aider à la guérison du cœur
Poumons	Pour aider à la respiration
Foie	Pour désintoxiquer le sang
Plexus solaire	Contre le stress

RÉSULTATS DU TRAITEMENT

Après 3 mois, Jean retourna à l'hôpital pour faire un check-up. Les tests sanguins et l'électrocardiogramme étaient bons. Le médecin constata une nette amélioration.

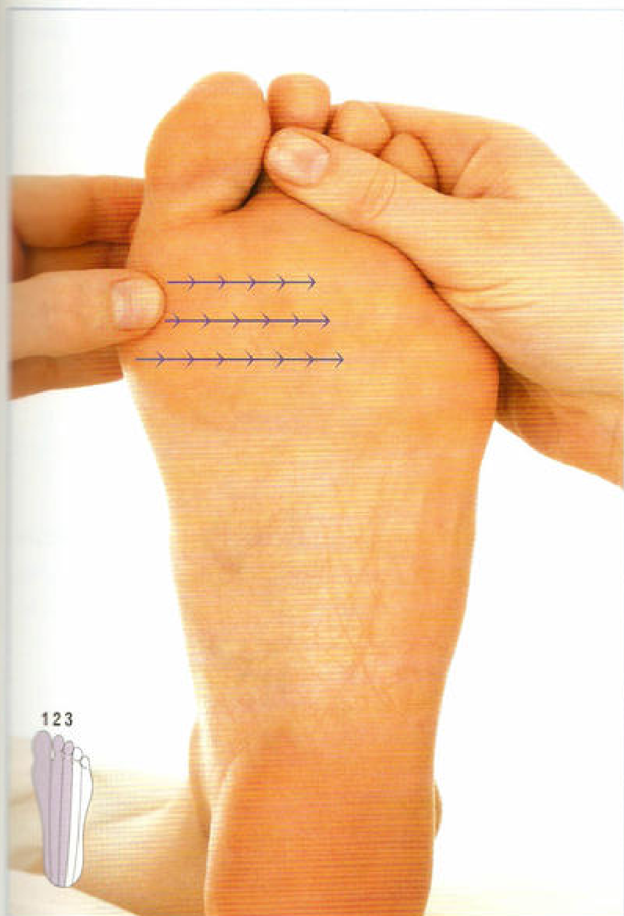
Vue plantaire



La zone du cœur

Pied gauche – plantaire

Médian vers latéral – soutien par le haut



De votre main droite, soutenez le pied gauche et, de votre pouce gauche, travaillez en lignes horizontales de la partie médiane vers la partie latérale. Comme le cœur a déjà été travaillé au niveau de la zone respiratoire, nous ne travaillerons pas de façon supplémentaire cette zone et ne procéderons que dans une seule direction. (De même que, dans le corps humain, les organes et les fonctions se chevauchent, les points réflexes se chevauchent sur le pied.)

LES PROBLÈMES DE DOS ET DE CŒUR

Dans son ouvrage *The Heart Revolution* (« la révolution du cœur »), le Dr Paul Sherwood expose le lien important entre les problèmes dorsaux et cardiaques. À titre personnel, ce fut une révélation. Durant mes longues années de pratique de la réflexologie, je me suis trouvée confrontée à traiter les problèmes cardiaques. J'ai souvent été intriguée de trouver une vive sensibilité dans le rachis thoracique chez les patients souffrant d'angine, de maladie coronarienne, etc.

Beaucoup de personnes sont admises à l'hôpital après une attaque sévère, alors que les examens, y compris l'électrocardiogramme, étaient normaux. Dans ces cas, si un caillot a provoqué le blocage coronarien, il est encore visible, il interrompt l'irrigation sanguine vers le muscle du cœur et provoque des dégâts. (Lorsque le muscle est abîmé, une partie meurt et des filaments provenant du muscle mort sont libérés dans le sang sous forme de dépôts protéinés.) Si aucun caillot n'est détecté, la raison de cette attaque peut être un spasme dans l'artère coronarienne provoqué par une inflammation et une tension dans les muscles, les nerfs et les ligaments des zones du rachis thoracique et du rachis cervical.

Comme « la structure gouverne la fonction », il n'est pas difficile de comprendre qu'un problème ancien de dos peut être associé à une crise cardiaque : elle n'est pas provoquée seulement par des artères malades mais par des spasmes musculaires. Lorsque l'on examine les zones thoracique et vertébrale chez des patients qui ont souffert d'une (ou de plusieurs) crise cardiaque, on découvre une tension considérable dans les muscles paravertébraux.

Le système lymphatique

Le système lymphatique travaille en même temps que le système circulatoire, tout en ayant son propre réseau de vaisseaux. Il absorbe la graisse en provenance du système digestif, il régule les fluides corporels et fournit au corps ses défenses naturelles vitales contre les maladies.

Lorsque le sang pompé par les artères atteint les capillaires les plus petits afin de délivrer l'oxygène et les substances nutritives aux tissus les entourant (voir p. 88), tout le fluide qui passe à travers les parois des capillaires ne revient pas dans le réseau des veines (vers le cœur). Environ 10 % reste à l'arrière, dans les tissus, et entre dans le système lymphatique. Une fois que le fluide entre dans les vaisseaux du système lymphatique, on le connaît sous le nom de lymphe. La lymphe est salée, liquide, couleur paille, comme la partie fluide du sang mais contenant moins de protéines.

Le flux de la lymphe

On peut considérer le système lymphatique comme le système circulatoire secondaire, dans lequel le fluide lymphatique se déplace tout autour du corps. Le fluide lymphatique n'est pas pompé par le cœur, mais encouragé à s'écouler par la pulsation des artères, la différence de pression dans le thorax créée par la respiration, les mouvements péristaltiques des intestins et les contractions dans les vaisseaux lymphatiques eux-mêmes. Son flux est aussi stimulé par l'activité musculaire et le mouvement, particulièrement la marche. Beaucoup de valvules cupuliformes des vaisseaux permettent à la lymphe de s'écouler dans une seule direction, vers le thorax.

La lymphe est transportée par un réseau de vaisseaux, dont les vaisseaux extérieurs ont la même épaisseur que les petites veines. Ces vaisseaux drainent vers les ganglions lymphatiques. Le plus grand des vaisseaux de ce système est le canal thoracique, qui remonte le long du corps en avant de la colonne vertébrale. Les vaisseaux lymphatiques drainent vers lui, sauf le secteur droit supérieur. Les vaisseaux lymphatiques du secteur droit supérieur drainent dans le canal lymphatique droit.

De ces deux canaux principaux, la lymphe retourne vers le sang : le canal thoracique draine vers la veine sous-clavière gauche, près de l'épaule gauche ; le canal lymphatique droit draine vers la veine sous-clavière droite, près de l'épaule droite.

La rate

La rate est un organe spongieux – de la taille d'un poing et de couleur violâtre – qui est le plus grand du système lymphatique. Elle joue un rôle important dans la circulation et combat les infections. Elle est située juste en avant de la colonne vertébrale, au-dessous du diaphragme, vers la gauche, derrière l'estomac. L'artère splénique, la veine splénique, les vaisseaux lymphatiques et les nerfs entrent et sortent de la rate.

Lorsque le sang passe à travers la rate, les globules rouges et blancs épuisés sont enlevés par des cellules macrophages (phagocytaires) ; les bactéries et les parasites sont détruits. La rate produit des anticorps et de la protéine qui attaquent les virus et autres agents infectieux. De plus, elle fabrique une partie du sang formé dans le fœtus avant la naissance.

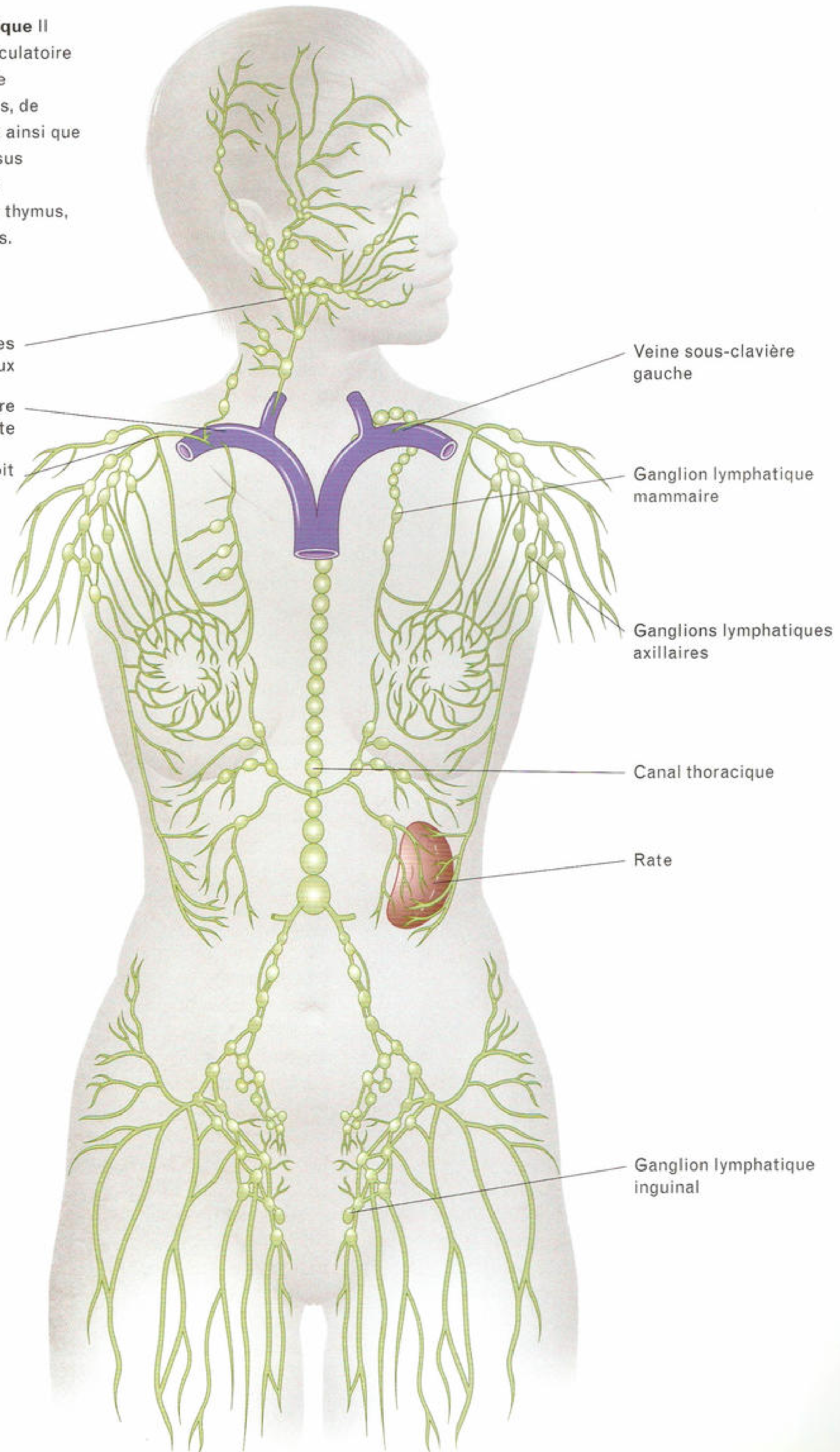
La rétention de fluide et l'absorption de graisse

Les glandes lymphatiques se trouvent dans toutes les parties du corps, sauf dans le système nerveux central, les dents, le cartilage et les os. Le système lymphatique est probablement plus connu pour le rôle qu'il joue dans le système de défense du corps. Cependant, ce système occupe aussi deux autres importantes fonctions : il contrôle le niveau du fluide dans les tissus et il absorbe la graisse en provenance du système digestif.

Avant que le fluide n'entre dans le système lymphatique en tant que lymphe, il baigne les cellules des tissus : on l'appelle alors fluide interstitiel. Ce fluide est retiré par le système lymphatique, qui le purifie avant de le faire retourner dans le sang, à raison de 3 litres par jour. Si ce processus est bloqué ou interrompu, le fluide provoque un gonflement ou un œdème.

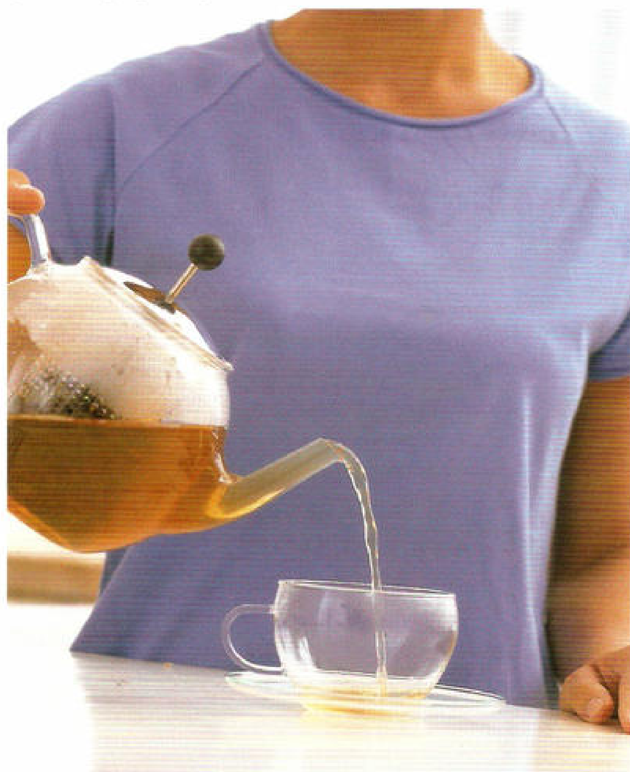
Les parois de l'intestin grêle ont une haute concentration de vaisseaux lymphatiques. On les dénomme vaisseaux lactés. Ils absorbent la graisse et les vitamines liposolubles en provenance des aliments digérés, au moment où ils passent dans l'intestin grêle. Le fluide est si chargé en graisse que son apparence est laiteuse, ce qui explique le mot « lacté ». On le dénomme chyle.

Le système lymphatique Il s'agit d'un système circulatoire secondaire composé de vaisseaux lymphatiques, de ganglions et de canaux ainsi que des organes et des tissus lymphoïdes hautement spécialisés, tels que le thymus, la rate et les amygdales.



Un système de défense

Le corps possède deux genres de défense : non spécifique et spécifique. La défense non spécifique inclut, par exemple, les poils dans le nez qui filtrent les particules étrangères de l'air inhalé ; l'acide et les enzymes de l'estomac qui détruisent les bactéries dans la nourriture et la boisson. La peau est une première ligne de défense importante. La défense spécifique est le travail du système lymphatique.



AUGMENTER LA CIRCULATION LYMPHATIQUE

La réflexologie aide le flux naturel de la lymphe dans tout le corps. Vous pouvez l'augmenter ainsi :

- Buvez de la tisane de pissenlit ou de fenouil (diurétiques naturels) si vous avez une tendance à la rétention d'eau.
- Faites des cercles avec vos chevilles et marchez après une longue journée assis, notamment après un voyage en avion ou en voiture.
- Évitez l'alcool, surtout pendant un voyage dans un espace confiné : l'alcool provoque une déshydratation et augmente les gonflements.
- Faites de l'exercice. Le cyclisme, la natation, le saut à la corde augmentent le flux de la lymphe.

Les ganglions lymphatiques se trouvent le long du réseau des vaisseaux lymphatiques. Ils sont éparpillés dans le corps mais on les trouve en importante quantité dans des zones où il y a des artères : sous les aisselles, dans les intestins, dans les seins et l'aine. Certains ganglions sont de la taille d'une pointe d'épingle. D'autres ont la taille d'une olive. Leur fonction est de filtrer hors, de la lymphe tout micro-organisme à risque.

Pour combattre les bactéries et autres substances nuisibles, les ganglions lymphatiques contiennent des globules blancs spécialisés, notamment les lymphocytes. Ils répondent aux envahisseurs de deux façons : les lymphocytes T attaquent directement un organisme étranger, les lymphocytes B produisent des composants protéinés dénommés anticorps.

Le thymus

Situé dans le haut du thorax, le thymus joue un rôle-clé dans le processus immunitaire du corps. Un des rôles du thymus est de sécréter l'hormone thymosine, qui stimule le développement des cellules T (les cellules B ayant leur origine dans la moelle osseuse). Les cellules B et les T travaillent en tandem, pour produire des anticorps destinés à éliminer et détruire les organismes menaçants, animés par les cellules T. Remarquons que les cellules B, qui détiennent la « mémoire » de toute bataille précédente contre un antigène, permettent au corps de réagir extrêmement vite quand il reconnaît une menace déjà rencontrée auparavant.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Quand l'infection attaque le corps, les ganglions lymphatiques gonflent à des points stratégiques : cou, aisselles, foie, intestins, aine, genoux. Par exemple, si vous avez une angine aiguë, les ganglions lymphatiques autour du cou et de la gorge gonfleront afin d'empêcher l'infection de monter vers le cerveau. Un corps en bonne santé se défend lui-même contre la plupart des organismes qui provoquent des maladies. Toutefois, la vie moderne amenuise le système lymphatique. « Le système immunitaire « (voir pp. 190 - 193) présente de façon détaillée comment un système immunitaire affaibli laisse le corps ouvert aux infections et aux maladies et comment la réflexologie peut augmenter sa puissance.

La réflexologie peut aider le système lymphatique à se débarrasser du fluide en excès, notamment dans les jambes, les pieds, les doigts, les mains. Le fluide peut s'affermir parce que le fluide lymphatique circule non grâce au cœur mais par le mouvement des muscles. Ainsi, si l'on reste trop longtemps assis sans bouger, le fluide lymphatique se regroupe dans les jambes, impliquant un gonflement des jambes et des pieds.

TRAVAILLER LES POINTS RÉFLEXES ASSOCIÉS

Le système lymphatique est répandu à travers l'ensemble du corps. Il n'est donc pas nécessaire d'isoler certaines zones du pied. Ce système est traité dès que nous travaillons sur le corps dans son entier. Le canal thoracique, par exemple, s'étend en avant de la colonne vertébrale dans la zone de la cage thoracique ; donc, si l'on travaille la zone thoracique de la colonne vertébrale, on stimulera cette zone et on aidera au drainage du système lymphatique.

ÉTUDE DE CAS CANCER DU SEIN

PROFIL DE LA PATIENTE

Après une mastectomie du sein droit, Marie vint se faire traiter. Elle était dépressive, s'inquiétait du diagnostic et souffrait de douleur et de gonflement au bras droit, suite à l'ablation des ganglions lymphatiques de l'aisselle.

RYTHME DU TRAITEMENT DE RÉFLEXOLOGIE

Deux fois par semaine pendant les trois premières semaines, puis six traitements sur une base hebdomadaire.

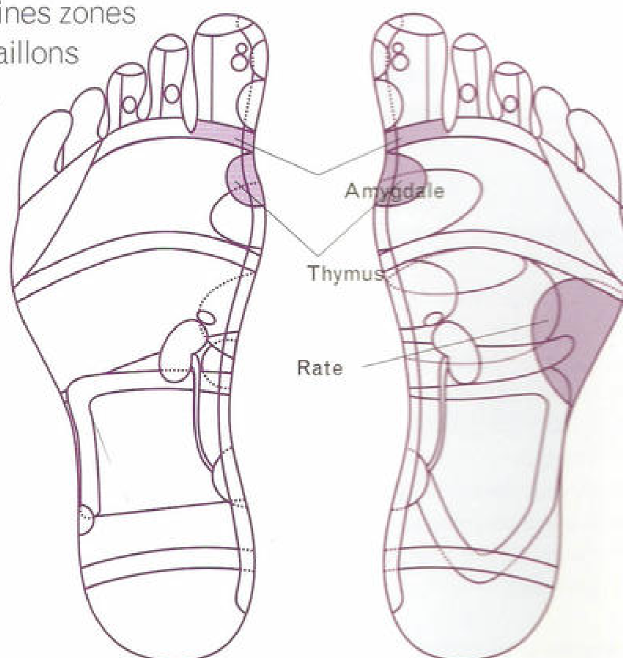
RÉFLEXES

Réflexes principaux	Assistance
System lymphatique et sein	Pour aider à réduire la douleur et le gonflement
Rate	Pour renforcer l'immunité générale
Système endocrinien	Pour aider le système hormonal et équilibrer le corps

RÉSULTATS DU TRAITEMENT

Les pieds de Marie se révélèrent extrêmement sensibles au niveau de la zone du sein (côté droit), ce qui est normal compte tenu de l'acte chirurgical. Après la première séance, elle dit se sentir plus détendue et avoir mieux dormi. Après trois séances, elle constata qu'elle pouvait lever le bras avec aisance. À la fin de la série de séances, la mobilité de son bras droit était presque redevenue normale. La douleur s'était réduite, elle se sentait vraiment détendue et prête à se battre pour la vie. Marie continua le traitement de réflexologie afin de maintenir sa santé générale.

Vue plantaire



Vue dorsale



Le système endocrinien

Le système endocrinien est constitué de glandes et de tissus situés dans différentes parties du corps, lesquels produisent des hormones. Comme les hormones régulent des systèmes et des cycles internes du corps, beaucoup d'aspects de notre santé physique et mentale dépendent de son bon fonctionnement.

Les glandes et tissus du système endocrinien sont :

- Hypothalamus
- Glande pituitaire
- Glande pinéale
- Glande thyroïde
- Quatre glandes parathyroïdes
- Thymus
- Deux glandes surrénales
- Îlots pancréatiques de Langerhans (dans le pancréas)
- Deux ovaires chez les femmes / testicules chez les hommes

Le système endocrinien fonctionne avec le système nerveux, dans le but de maintenir le corps en bon état. Cela est possible grâce à la sécrétion des hormones ou au contrôle du niveau de la sécrétion hormonale. Les hormones sont des messagers chimiques qui transportent l'information concernant la rapidité à laquelle les glandes et les organes travaillent. Les hormones sont elles-mêmes le plus souvent contrôlées par un mécanisme appelé feedback. Lorsqu'une glande travaille trop, le système hormonal réduit la puissance, comme un thermostat. Si l'activité d'une glande devient paresseuse, le système hormonal augmente sa puissance. Le système endocrinien régule le métabolisme, l'utilisation des substances nutritives par les cellules, l'équilibre du sel et du fluide, la croissance et la reproduction, et combat le stress.

La glande pituitaire (hypophyse) et l'hypothalamus

L'activité endocrinienne est contrôlée par une zone du cerveau appelée hypothalamus, qui agit en concomitance avec la glande pituitaire. L'hypothalamus contrôle directement la glande pituitaire et indirectement d'autres aspects – il relie le système nerveux et le système endocrinien.

La glande pituitaire est située entre les yeux et derrière le nez. Elle est logée dans une fossette osseuse, la selle turcique. Elle régule l'activité de la plupart des autres glandes endocrines : elle est le « chef d'orchestre ».

La glande pituitaire possède un lobe antérieur et un lobe postérieur. Le lobe antérieur sécrète les stimulines (hormones appelées ainsi parce qu'elles stimulent les autres glandes endocrines).

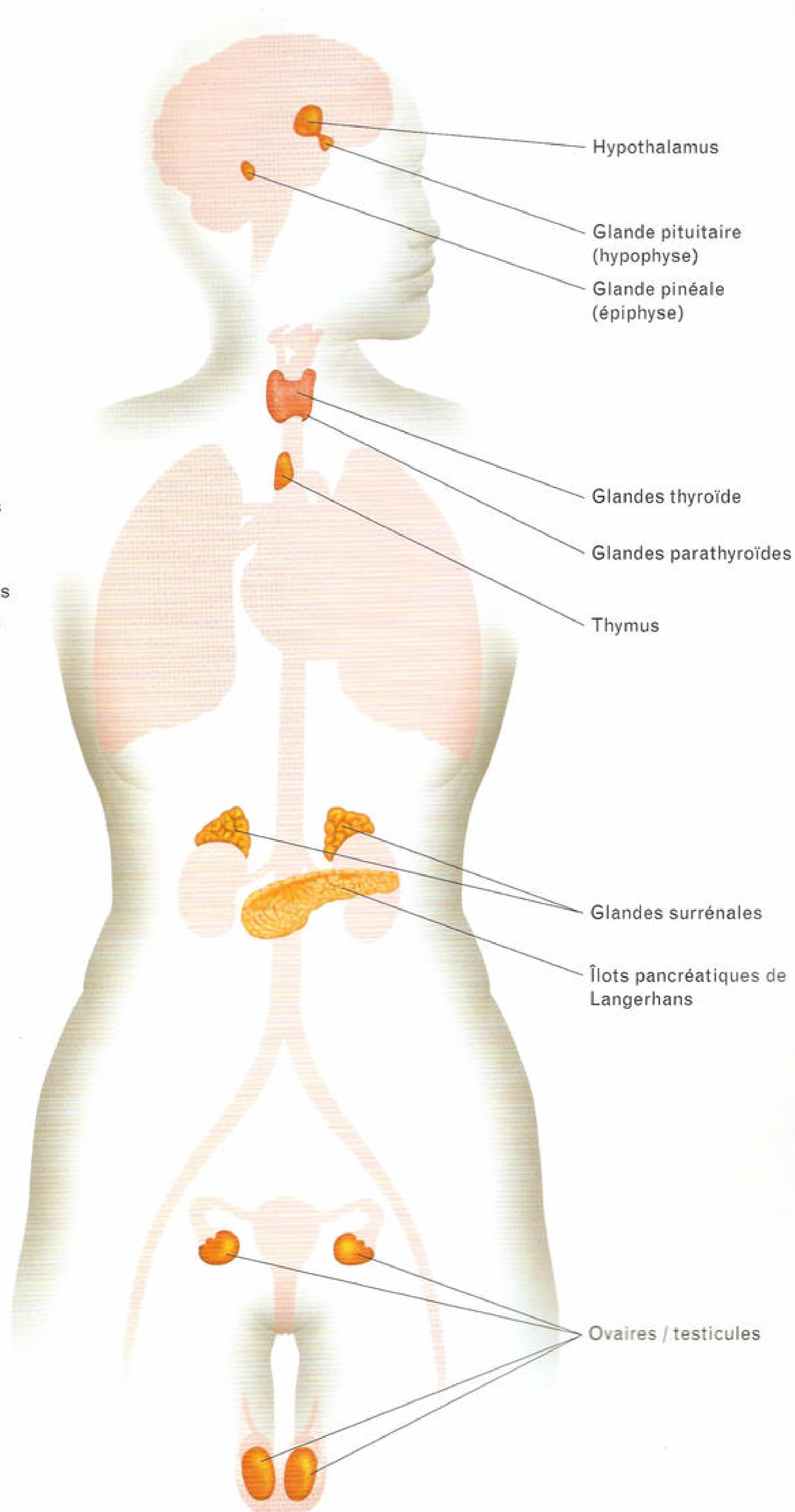
- **Hormone stimulante de la thyroïde** (TSH) : Elle active la glande thyroïde.
- **Hormone corticotrope** (ACTH) : Elle est responsable de la stimulation des glandes surrénales.
- **Hormones gonadotrophines** : Chez une femme, elles stimulent mensuellement le développement et la ponte d'un œuf (par les ovaires). Chez un homme, elles stimulent la production des spermatozoïdes et de la testostérone (voir p. 146).

Le lobe antérieur sécrète aussi deux hormones :

- **Hormone de croissance** (STH) **ou somatotrophine** : Elle permet la croissance du squelette, des muscles, des tissus conjonctifs et des organes.
- **Prolactine** ou **lactostimuline** : Elle stimule les cellules des glandes mammaires dans le but de sécréter du lait.

L'hypothalamus sécrète deux autres hormones, situées dans le lobe postérieur, qui se libèrent selon les besoins :

- **Ocytocine** : Elle stimule les contractions des muscles utérins et la contraction des cellules de lactation des seins, poussant le lait dans les canaux vers les mamelons. À la fin d'une grossesse, l'utérus devient très sensible à l'ocytocine. La quantité sécrétée augmentera juste avant et pendant le travail, puis lorsque le bébé tétera.
- **Hormone antidiurétique** (ADH) **ou vasopressine** : Elle régule l'équilibre du fluide et contrôle indirectement la pression sanguine. Elle diminue la diurèse en augmentant la réabsorption de l'eau par les reins.

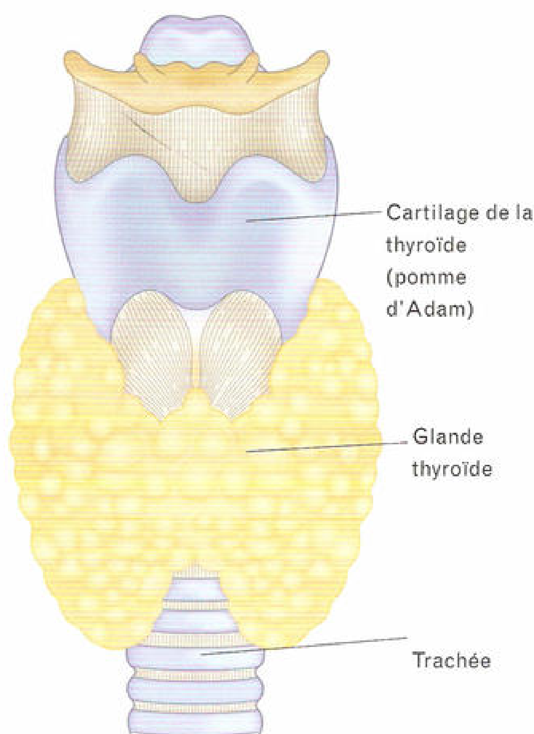


Le système endocrinien Les glandes et tissus endocriniens produisent des hormones, « messagers chimiques », qu'ils libèrent dans le sang. Les glandes et tissus endocriniens incluent : la glande pituitaire, les glandes thyroïde, parathyroïdes et surrénales, les ovaires, testicules, une partie du pancréas et du placenta.

LES EFFETS DES RAYONS ULTRAVIOLETS

Pendant la longue période de l'hiver, les habitants de l'Arctique vivent dans une lumière crépusculaire. Ils souffrent de dépression, d'hystérie, de paranoïa. Dans les cas extrêmes, certaines personnes perdent l'usage d'un ou plusieurs membres. On appelle cela la paralysie hystérique.

Les psychologues et psychiatres qui étudient les populations du Groenland ont conclu que ces attitudes proviennent de l'ambiance climatique et d'un manque de lumière. Lorsque des patients ayant des problèmes mentaux reçoivent une dose quotidienne de rayons ultraviolets en direction de la glande pinéale, à raison de 20 minutes par jour pendant un mois, les résultats sont évidents : 90 % d'entre eux retrouvent leur équilibre mental.



La glande thyroïde Une des plus grandes glandes endocrines, la thyroïde (en forme de papillon), possède plusieurs fonctions dont celle de réguler la croissance, le métabolisme et les sensibilités du corps aux autres hormones. Elle contrôle aussi la fertilité. L'hypothyroïdie inhibe la possibilité de concevoir.

La glande pinéale (épiphyse)

Cette petite glande est située dans le cerveau antérieur. Elle a la forme d'une pomme de pin, d'où son nom. Elle est connectée au cerveau par un tuyau court contenant des nerfs, dont beaucoup se terminent dans l'hypothalamus. Elle mesure 10 millimètres de long, est de couleur brun rougeâtre et est entourée d'une capsule.

La glande pinéale sécrète une hormone dénommée mélatonine, qui nous aide à nous endormir le soir. Le taux de sécrétion atteint son pic au milieu de la nuit puis redescend. L'augmentation de la lumière inhibe la production de mélatonine, ce qui nous encourage à nous réveiller le matin.

Il existe une association directe entre la glande pinéale et l'humeur. Durant l'automne et l'hiver, beaucoup de gens estiment qu'ils ont le même comportement que les animaux : ils prennent du poids, sont moins actifs et trouvent que leur activité mentale se réduit. Cela continue jusqu'au printemps, où les heures de la journée rallongent et que la nature revit.

Dans les pays qui ont de longues saisons avec peu de lumière, les habitants souffrent du désordre affectif saisonnier (DAS). Cette dépression est due principalement au manque de lumière. Beaucoup de sujets estiment que l'exposition aux rayons ultraviolets a un effet direct sur leur humeur. Dans ce cas, la glande pinéale a un effet réfléchissant sur le cerveau, la lumière étant transmise via le nerf optique (voir encadré).

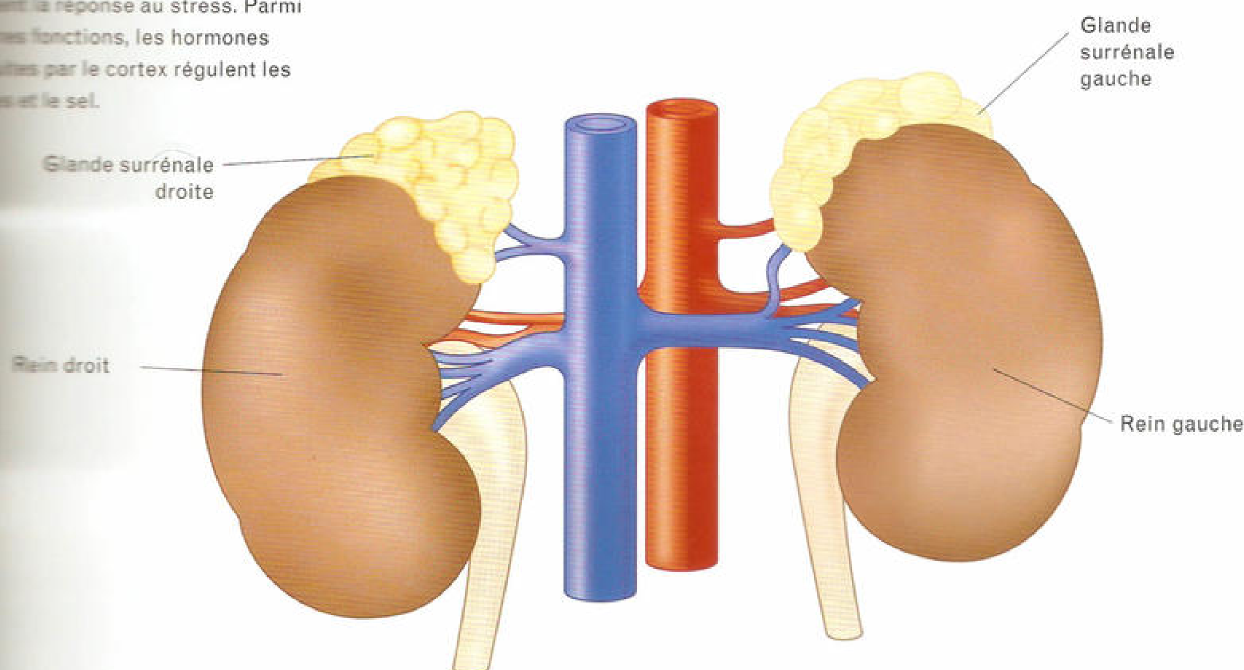
Bien que la plupart d'entre nous pensent qu'il est meilleur de rechercher les jours ensoleillés plutôt que les jours gris, le DAS n'est pas qu'une réponse émotionnelle : il est évident que nous avons besoin de soleil afin de nous garder en bonne santé mentale ; c'est probablement la raison pour laquelle les entrées en hôpital psychiatrique sont plus nombreuses en automne et en hiver.

Les glandes thyroïde et parathyroïde

La thyroïde, située devant la partie inférieure du larynx, est une des plus grandes glandes endocrines. Elle est responsable de la stimulation de la croissance et du développement. Elle extrait l'iode du sang afin de produire des hormones dont la thyroxine et la calcitonine.

La thyroïde est aussi responsable du métabolisme du corps et influence le rythme cardiaque. Une thyroïde trop active peut provoquer des palpitations cardiaques indésirables, une peau et des cheveux gras, de la boulimie accompagnée, paradoxalement, d'une perte de poids. Le corps est perturbé, la capacité à se relaxer a disparu, l'insomnie devient problématique et l'anxiété augmente.

Si la glande thyroïde est en sous-activité, les symptômes sont opposés : augmentation du poids, peau sèche et squameuse, cheveux clairsemés et secs,



Les glandes surrénales Ces glandes contiennent chacune moelle et cortex. La moelle produit des hormones qui régulent la réponse au stress. Parmi d'autres fonctions, les hormones produites par le cortex régulent les fluides et le sel.

léthargie, faiblesse musculaire, capacités mentales réduites (un enfant né avec un mauvais fonctionnement de la thyroïde sera mentalement affaibli).

Les glandes parathyroïdes sont enfoncées dans la thyroïde. Elles sécrètent l'hormone parathyroïde, une petite protéine qui régule le niveau de calcium du sang et du fluide des tissus. La thyroïde et les parathyroïdes travaillent ensemble afin de réguler les niveaux de calcium sanguin.

Le thymus

Cette glande d'un rose gris se situe juste derrière le sternum, à la base de la gorge. La fonction du thymus change au fur et à mesure que nous nous développons : de la naissance à la puberté, il produit les cellules T du système immunitaire (voir p. 96). Il est grand de taille chez les enfants car il est leur principal organe immunitaire. Il se réduit lorsqu'ils deviennent de jeunes adultes, quand la rate vient à maturité et se charge de cette fonction.

Les glandes surrénales

Les glandes surrénales se trouvent au-dessus des reins. Chacune a une moelle interne entourée d'un cortex externe. Les deux sécrètent différentes hormones. La moelle sécrète l'adrénaline et la noradrénaline. La noradrénaline augmente le rythme cardiaque et la pression sanguine. Les deux hormones affectent le corps durant le stress (voir p. 102). Le cortex sécrète des hormones qui régulent le fluide et les sels, comme l'aldostérone qui maintient l'équilibre en phosphate et en sodium, et le cortisol qui aide le corps à faire face au stress et aux problèmes inflammatoires, et contrôle la façon dont le corps utilise les hydrates de carbone, la graisse et les protéines.

De surcroît, les glandes surrénales sécrètent de petites quantités d'hormones sexuelles : les androgènes (à effet masculinisant) et les œstrogènes (à effet féminisant). Ces hormones, que l'on retrouve dans les deux sexes, sont si petites qu'elles n'ont qu'un effet léger sur le corps.

Les îlots pancréatiques de Langerhans

On les trouve à l'intérieur du pancréas. Ils régulent le niveau de sucre dans le sang. Leur fonction et leur lien avec le diabète sont exposés en détail page 74.

Les ovaires et les testicules

Les ovaires féminins et les testicules masculins produisent des hormones qui contrôlent le développement sexuel et les caractéristiques sexuelles secondaires (voir p. 146).

Les problèmes endocriniens soulagés par la réflexologie

Le stress et le système endocrinien sont intimement liés : les problèmes endocriniens pour lesquels la réflexologie peut obtenir les meilleurs résultats sont les états de tension.

Le stress n'est pas destructeur. En effet, nous avons tous besoin de stress pour agir. Ce qui est important, c'est la façon dont le corps fait face au stress.

Certains individus réussissent grâce au stress. Ils traversent la vie en créant des situations qui activent le stress, parce qu'ils sont plus performants lorsque leur charge émotionnelle est grande.

Les problèmes relatifs au stress

Les problèmes de santé commencent lorsque nous sommes tendus en permanence, surtout au niveau du cou et des épaules. La manière dont le stress se manifeste dans le corps varie d'une personne à une autre. Ci-dessous, on trouvera quelques symptômes courants :

- Migraine
- Indigestion
- Angine
- Colite
- Asthme
- Douleur dorsale

Lorsque nous sommes tendus et anxieux, notre système immunitaire diminue. Trop d'énergie nerveuse a été brûlée : la vitalité générale du corps est affectée, nous laissant vulnérables aux attaques des maladies. Chez les patients dépressifs et anxieux, il n'est pas surprenant de trouver une grande sensibilité dans la zone du gros orteil.

Nos glandes adrénalines sont très réceptives aux émotions. Si les temps où nous vivions dans des cavernes et chassions les animaux sauvages pour survivre est révolu, nos glandes adrénalines ne se sont pas développées : elle réagissent toujours à l'excitation, au danger, comme si nous devions combattre pour survivre.

Courir tout au long de sa vie sans prendre le temps de regarder autour de soi a un effet destructeur. Les personnes qui méditent ou pratiquent la relaxation jouissent d'une meilleure santé, ce qui est la preuve que ces techniques sont bénéfiques au corps. C'est ce que la réflexologie apporte : la relaxation du corps, du mental et de l'esprit.

La tension, l'anxiété, la peur

Il est intéressant d'observer ce qui survient lorsque nous sommes tendus, anxieux ou effrayés, en comparant les réactions de notre corps à celles de nos ancêtres des cavernes. Lorsque le chasseur guette sa proie, ses nerfs tressaillent. Il est en alerte quant à chaque mouvement ou chaque bruit. Son foie libère glucose et graisses, à dessein de lui donner une énergie et une puissance supplémentaires. Ses bronches se dilatent afin de lui permettre d'absorber plus d'oxygène. Son cœur bat plus vite pour distribuer cet oxygène dans le corps, le préparant à l'attaque ou à la course. Son sang épaissit déjà dans ses veines : s'il est blessé, la coagulation sera plus facile. Il aura peut-être envie d'uriner plus souvent ou d'aller à la selle. Ses pupilles sont dilatées afin de mieux voir. Son audition est plus pointue.

Tous ces changements corporels résultent de la libération d'adrénaline en quantité importante. Mais en cas de manque de force, de rapidité ou de vigilance, il y a risque qu'il n'y ait pas de nourriture ou pire, que la proie devienne le prédateur.

L'énergie utilisée à la chasse est énorme ; après, il est nécessaire de dormir plusieurs heures. Ainsi fonctionnent la machine humaine et l'adrénaline qui la sert.

Aujourd'hui, bien que nous vivions dans un monde différent, nos corps réagissent de manière identique à la peur et à la tension. Nous avons peu de chance d'affronter un sanglier mais nous sommes en butte aux desiderata de notre patron, ce qui provoque chez nous différentes émotions, de la colère au plus profond désespoir. Dire que nous vivons dans la peur est presque un pléonasme. Nous combattons des embouteillages automobiles, nous nous inquiétons de l'avenir de nos enfants dans un monde de violence.

En réponse à cela, notre corps produit les mêmes symptômes et les mêmes hormones que nos ancêtres. (Ce besoin urgent d'aller aux toilettes lorsque nous sommes confrontés à une situation difficile – un examen, parler en public – est un vestige du temps où il fallait peser le moins possible afin de mieux s'échapper !) Le problème majeur est que nous avons peu souvent l'opportunité de courir pour notre vie ou de brûler l'excès d'adrénaline, grâce à un exercice extrême. Notre corps retient dans notre système les excès de graisses, de glucose et d'adrénaline, obstruant nos artères et provoquant des maladies cardio-vasculaires.

Nous avons besoin de plus d'exercice et de détente. Quelle meilleure voie que la réflexologie pour y parvenir ?



ACTIVITÉS DESTINÉES À ÉVACUER LE STRESS

Lorsque nous sentons que nous devons « courir pour notre vie », les glandes du système endocrine libèrent de l'adrénaline afin de stimuler les battements cardiaques et d'accélérer le fonctionnement du corps. Un surcroît d'adrénaline peut avoir un effet négatif, nous rendant stressés et anxieux, avec des symptômes comme le cœur qui s'emballe, transpiration excessive, diarrhée, respiration courte. L'exercice est la meilleure façon de résoudre ce problème. Voici quelques conseils :

- Courez, faites du vélo ou de la gymnastique. Toute activité d'aérobie brûlera l'adrénaline dans votre sang : vous vous sentirez mieux instantanément.
- Ne pratiquez pas de sport juste après avoir mangé car l'augmentation du niveau de sucre dans le sang peut rendre les exercices désagréables. Cependant, une heure avant, vous pouvez prendre un petit en-cas.
- Mangez après le sport. Consommez des hydrates de carbone dans les 30 minutes après un exercice énergique. Cela redonnera du combustible à votre corps.
- Variez. Si vous vous ennuyez, essayez une nouvelle activité. Ou bien donnez-vous un but comme vous entraîner pour une course.

Travailler les points réflexes associés

Les réflexes relatifs aux zones du cerveau et de la thyroïde se situent sur les orteils ; les réflexes surrénal et pancréatique se trouvent au milieu de la plante ; ceux des organes reproducteurs, sur le talon.

ÉTUDE DE CAS **CYCLE MENSTRUEL IRRÉGULIER**

PROFIL DE LA PATIENTE

À 35 ans, Pauline supportait depuis des années un cycle menstruel erratique et douloureux. Le laps de temps entre ses règles pouvait s'étendre sur 45 à 50 jours ou se rétrécir sur 21 jours. Comme elle avait des difficultés à être enceinte, elle désira savoir si la réflexologie pouvait réguler son cycle et faire disparaître ses douleurs sans qu'elle prenne d'hormones de synthèse.

RYTHME DU TRAITEMENT DE RÉFLEXOLOGIE

Hebdomadaire pendant 3 mois.

RÉFLEXES

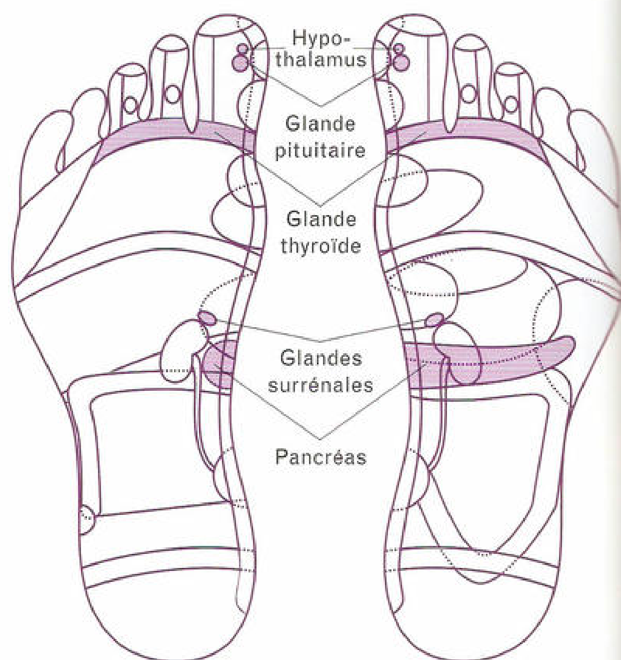
Réflexes principaux	Assistance
Pituitaire / hypothalamus	Pour stimuler l'activité hormonale
Thyroïde	Pour aider le métabolisme
Ovaires et utérus	Pour améliorer leur fonctionnement

RÉSULTATS DU TRAITEMENT

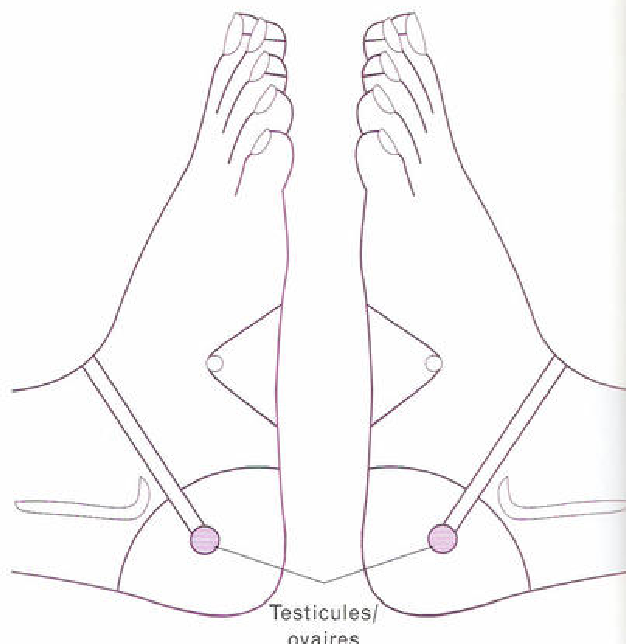
L'appareil reproducteur de Pauline était très sensible. À sa première visite, le réflexe de son ovaire droit eut une réaction violente (lorsque l'ovulation est imminente, une douleur aiguë se manifeste dans le pied, due à la production de l'œuf) ; j'en conclus que Pauline allait ovuler. Sa glande thyroïde était aussi très sensible.

Le jour suivant ce premier rendez-vous, elle se sentit très active et, une semaine plus tard, ses règles survinrent sans douleurs. Après 3 mois de traitement, son cycle fut plus régulier (entre 28 et 30 jours) : il était possible d'espérer une conception.

Vue plantaire

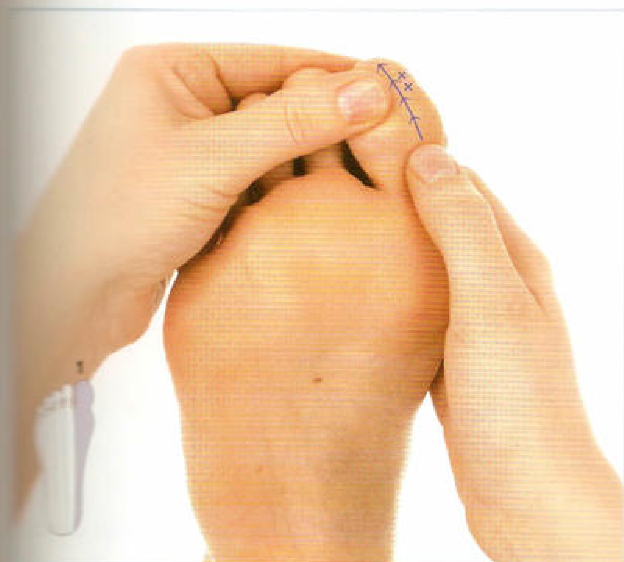


Vue latérale



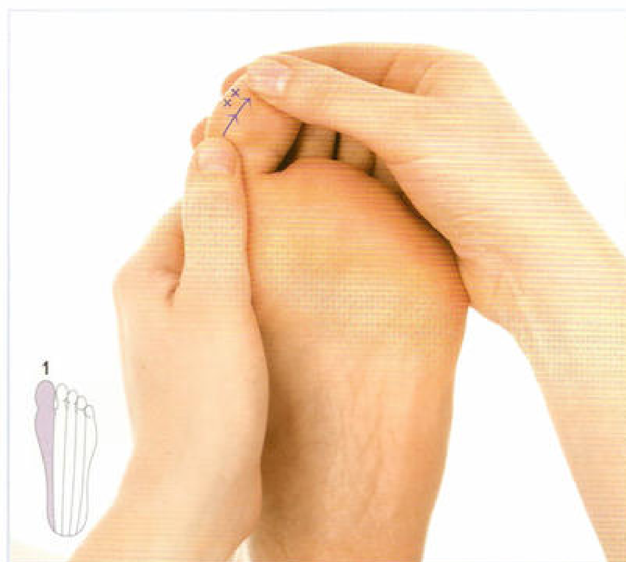
Les zones pituitaire, pinéale et de l'hypothalamus

Pied droit – plantaire
Médian – soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit par le haut et, en utilisant le pouce droit, travaillez trois fois en remontant sur le côté médian du gros orteil.

Pied gauche – plantaire
Médian – soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied gauche par le haut et, en utilisant le pouce gauche, travaillez trois fois en remontant sur le côté médian du gros orteil.

La zone thyroïde / cou

Pied droit – plantaire
Médian à latéral – soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit par le haut et, de votre pouce droit, travaillez sur la base des trois orteils trois fois.

Pied droit – dorsal
Médian à latéral – soutien par le haut



2 De votre poing gauche, soutenez le pied droit par le haut et, de votre pouce droit, travaillez sur la jointure des trois orteils trois fois.

La zone thyroïde / cou

Pied gauche – plantaire
Médian à latéral – soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche par le haut et, de votre pouce gauche, travaillez sur la base des trois orteils trois fois.

Pied gauche – dorsal
Médian à latéral – soutien par le haut



2 De votre poing droit, soutenez le pied gauche par le haut et, de votre index gauche, travaillez sur la jointure des trois orteils trois fois.

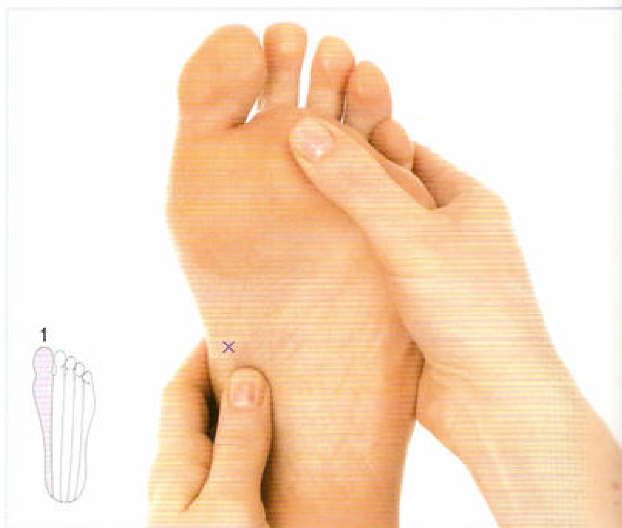
Les glandes surrénales

Pied droit – plantaire
Médian à latéral – soutien par le haut



1 Les surrénales sont travaillées en même temps que l'estomac et le foie (voir p. 79). La croix indique précisément le point réflexe. Quand vous travaillez en remontant, pressez sur le point avec votre pouce, tournez le pied dans une rotation vers l'intérieur, tout en maintenant la pression.

Pied gauche – plantaire
Médian à latéral – soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied gauche et travaillez en remontant en pressant sur le point réflexe avec votre pouce gauche. Lorsque vous travaillez, tournez le pied dans une rotation vers l'intérieur, tout en maintenant la pression.

Le pancréas

Pied gauche – plantaire

Médian à latéral – soutien par le haut



De votre main droite, soutenez le pied gauche ; de votre pouce gauche, travaillez la zone du pancréas. Répétez plusieurs fois. Le pancréas se trouve principalement sur le pied gauche.

LE CYCLE FÉMININ DE REPRODUCTION

En général, la réflexologie est bénéfique contre le syndrome prémenstruel et contre la stérilité. J'ai eu deux patientes incapables de concevoir à cause d'une ovulation irrégulière. En 3 mois, les deux ont vu leur cycle se réguler au point qu'elles ont pu tomber enceintes. Aujourd'hui, elles font la promotion de la réflexologie. Beaucoup d'amis praticiens ont obtenu les mêmes résultats, et ce à travers le monde entier.

La réflexologie peut aussi soulager les symptômes de la ménopause, ce moment où le corps subit un autre bouleversement hormonal (voir pp. 216 - 219).

Les ovaires / testicules

Pied droit – latéral et soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied droit et, de l'index gauche, travaillez plusieurs fois sur la zone. La croix indique le point exact des ovaires / testicules sur le pied droit.

Pied gauche – latéral et soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied gauche et, en utilisant l'index droit, travaillez sur la zone plusieurs fois. La croix indique la position exacte des ovaires / testicules sur le pied gauche.

Le plexus solaire

Plexus signifie « groupement de nerfs ». Le corps possède plusieurs de ces concentrations, mais le plus connu reste le plexus solaire. « Solaire » (du soleil) fait référence à la localisation centrale de ce plexus.

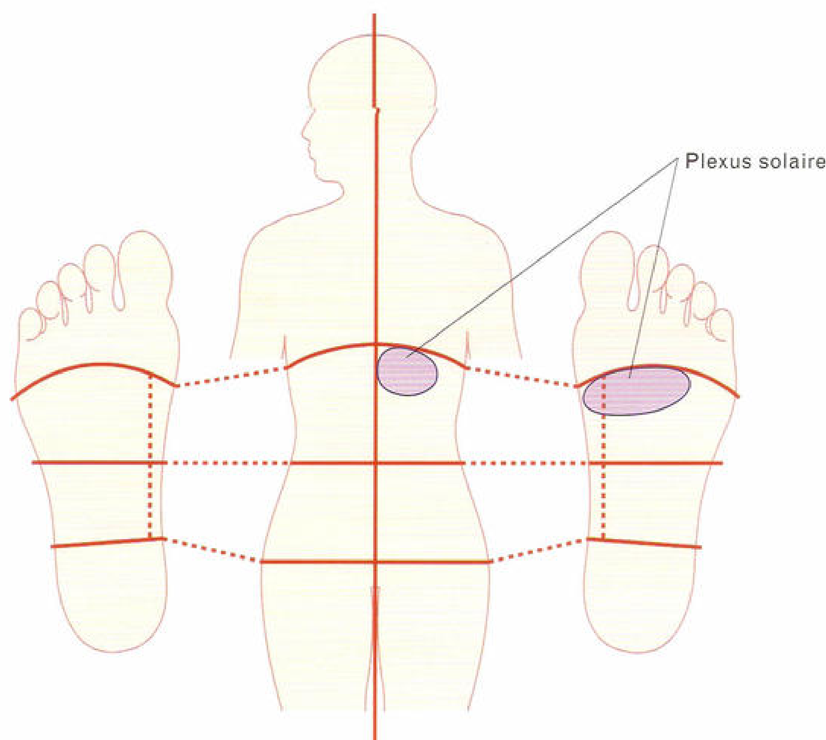
Le plexus solaire se situe derrière l'estomac. Ce réseau serré de nerfs et de ganglions forme le plus grand centre autonome de l'abdomen. Il contrôle beaucoup d'importantes fonctions de cette zone, dont la sécrétion d'adrénaline en provenance des glandes surrénales (situées en haut des reins) et les contractions musculaires des parois intestinales. Lorsque vous ressentez des « papillons » dans l'estomac, par nervosité, à la perspective d'un rendez-vous ou d'un intretien ou encore à l'annonce d'une nouvelle sensationnelle ou triste, ce sont des signaux vibratoires lancés par le plexus solaire.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Certains systèmes de croyances de l'Extrême-Orient estiment que le chakra du plexus solaire (manipura chakra) est le siège des émotions. Chez un patient, le réflexe du plexus solaire est un très bon baromètre du stress et de la santé émotionnelle. Il fournit une illustration de la façon dont notre santé physique est affectée intimement par notre santé mentale et spirituelle. Une tension et une anxiété permanentes ont des répercussions sur le corps, qui s'expriment de différentes manières, par de la nervosité et des troubles digestifs (voir pp. 194 - 197). Une montée d'adrénaline et des « papillons » de courte durée nous permettent toute performance de haut niveau. Toutefois, si cela demeure une situation chronique, il en résulte des manifestations physiques : ulcères et syndrome des intestins irrités (voir pp. 102 - 103).

Travailler le plexus solaire crée un sentiment de bien-être et provoque un effet relaxant sur le corps.

Le plexus solaire Cette configuration de nerfs sympathiques et de ganglions se situe derrière l'estomac. Le plexus solaire est particulièrement sensible aux émotions et aux sentiments.

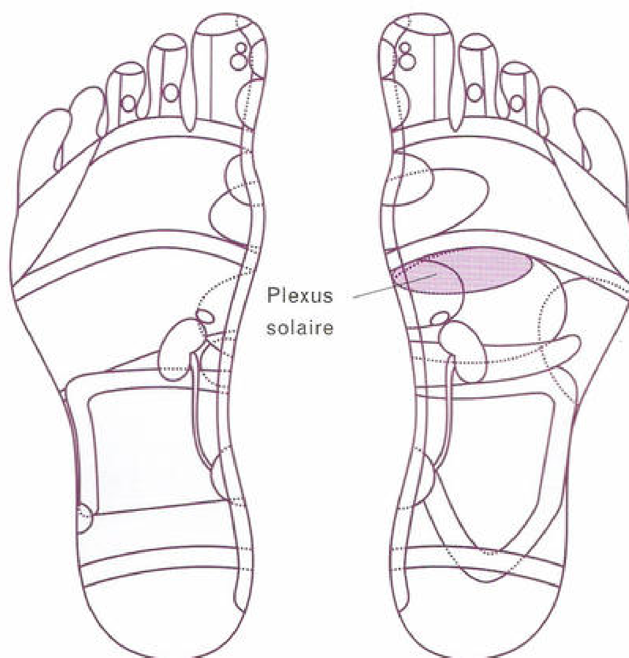


Travailler les points réflexes associés

Si vous traitez des patients qui sont sous un stress émotionnel important, qui souffrent d'anxiété, peut-être à cause d'une période traumatisante de leur vie, il faut repérer la sensibilité lorsque l'on exerce une pression sur la zone du plexus solaire.

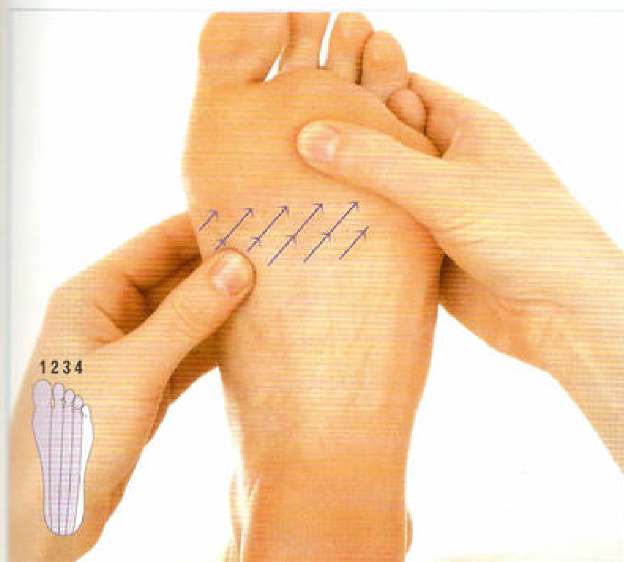
Il n'est pas nécessaire de travailler séparément la zone du plexus solaire, placée sur le pied gauche derrière la zone de l'estomac, juste au-dessous de la ligne du diaphragme, car elle est traitée automatiquement avec la zone de l'estomac. Il n'est pas possible de séparer le réflexe du plexus solaire de celui de l'estomac. Toutefois, si le patient est passé par une période de stress, il faut travailler en même temps les deux zones afin d'enlever l'anxiété.

Vue plantaire



La zone du plexus solaire

Pied gauche – plantaire
Médian à latéral – soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche et, de votre pouce gauche, travaillez la zone en biais, de la partie médiane vers la partie latérale.

Pied gauche – plantaire
Latéral à médian – soutien par le haut



2 De votre main gauche, soutenez le pied gauche et, de votre pouce droit, travaillez la zone en biais, de la partie latérale vers la partie médiane.

Le système nerveux

Le système nerveux est le système nerveux central. Il comprend le cerveau et le cordon médullaire (moelle épinière), le système nerveux périphérique, les nerfs sensoriels et les moteurs qui relaient l'information en provenance et vers le système central.

L'encéphale

Il ressemble à une noix géante et pèse moins de 1,4 kg. Il contient plus de 25 000 milliards de neurones et entretient les cellules gliales. Avec le cordon médullaire, il régule de nombreux processus inconscients, comme le rythme du cœur, et coordonne la plupart des mouvements volontaires. C'est aussi le lieu de la conscience où siègent les fonctions intellectuelles qui permettent à l'être humain de penser, d'étudier et de créer.

Les parties principales de l'encéphale sont le cerveau, le cervelet et le tronc cérébral. Le cerveau est divisé en deux parties – l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche (hémisphères cérébraux) – par un sillon dénommé scissure interhémisphérique. Le cerveau est entièrement couvert par une couche de substance grise, le cortex cérébral, sous lequel se trouve la substance blanche. Différentes zones du cerveau, les lobes, sont spécialisées en certaines fonctions (voir dessin ci-dessous).

Le système limbique est l'anneau du cortex et des structures associées entourant les ventricules du cerveau. Il relie les processus des émotions et de la pensée.

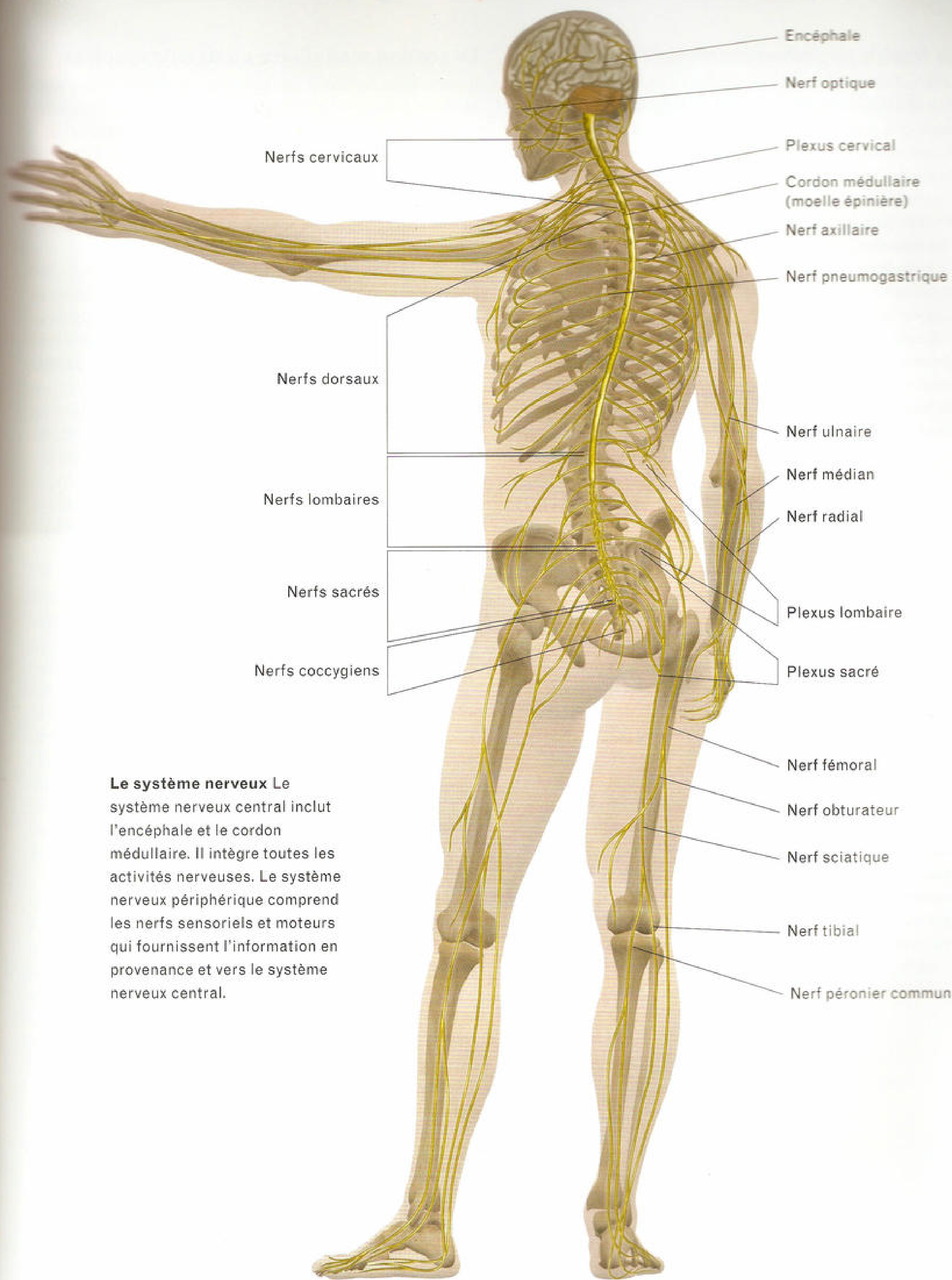
Entre le cerveau et le cerveau moyen (partie du tronc cérébral), il y a une zone appelée le diencéphale, incluant le thalamus et l'hypothalamus. Le thalamus agit comme un centre d'information, relayant une information importante, tandis que l'hypothalamus est lié au système limbique et contrôle le système nerveux autonome (ou végétatif) [voir p. 98].

Le cervelet, la deuxième partie la plus large du cerveau, est responsable de la coordination du mouvement.

Le tronc cérébral, fait de la moelle, du pont de Varole et du cerveau moyen, contrôle les centres vitaux : respiration, pression sanguine, battements du cœur, digestion.

Les lobes du cerveau Le lobe frontal contrôle la personnalité, le jugement, le sens de l'organisation, la parole et le mouvement. Le lobe temporal reconnaît les sons et gère la mémoire. Le lobe pariétal s'occupe de la température et de la douleur, et le lobe occipital, de l'imagination visuelle.





Le système nerveux Le système nerveux central inclut l'encéphale et le cordon médullaire. Il intègre toutes les activités nerveuses. Le système nerveux périphérique comprend les nerfs sensoriels et moteurs qui fournissent l'information en provenance et vers le système nerveux central.

Le liquide céphalo-rachidien

Le liquide céphalo-rachidien remplit les ventricules (cavités situées à l'intérieur du cerveau) et les espaces entre les méninges, dans le cerveau et la moelle épinière. Il joue plusieurs fonctions. Il agit comme un coussin et absorbeur de choc entre le cerveau et les os du crâne ; il protège et nourrit le cerveau et la colonne vertébrale ; il contient les lymphocytes, lesquels protègent le cerveau contre les infections, la plus dangereuse d'entre elles étant la méningite. Il est constitué de sels minéraux, d'eau, de glucose, de protéines, de créatine et d'urée. Son analyse est utile pour diagnostiquer la polio, la méningite et la sclérose en plaques.

Il est sécrété en continu dans chaque ventricule du cerveau grâce aux plexus choroïdes. Ceux-ci consistent en zones, où la membrane qui tapisse les parois du ventricule est fragile et contient des quantités de capillaires. Le liquide est résorbé au niveau des villosités arachnoïdes.

Le cerveau est composé d'un réseau de capillaires qui l'alimente en sang, lequel contient de l'oxygène et du glucose. Sans ces éléments, la fonction du cerveau se détériorerait rapidement (voir p. 91).

Le cordon médullaire ou moelle épinière

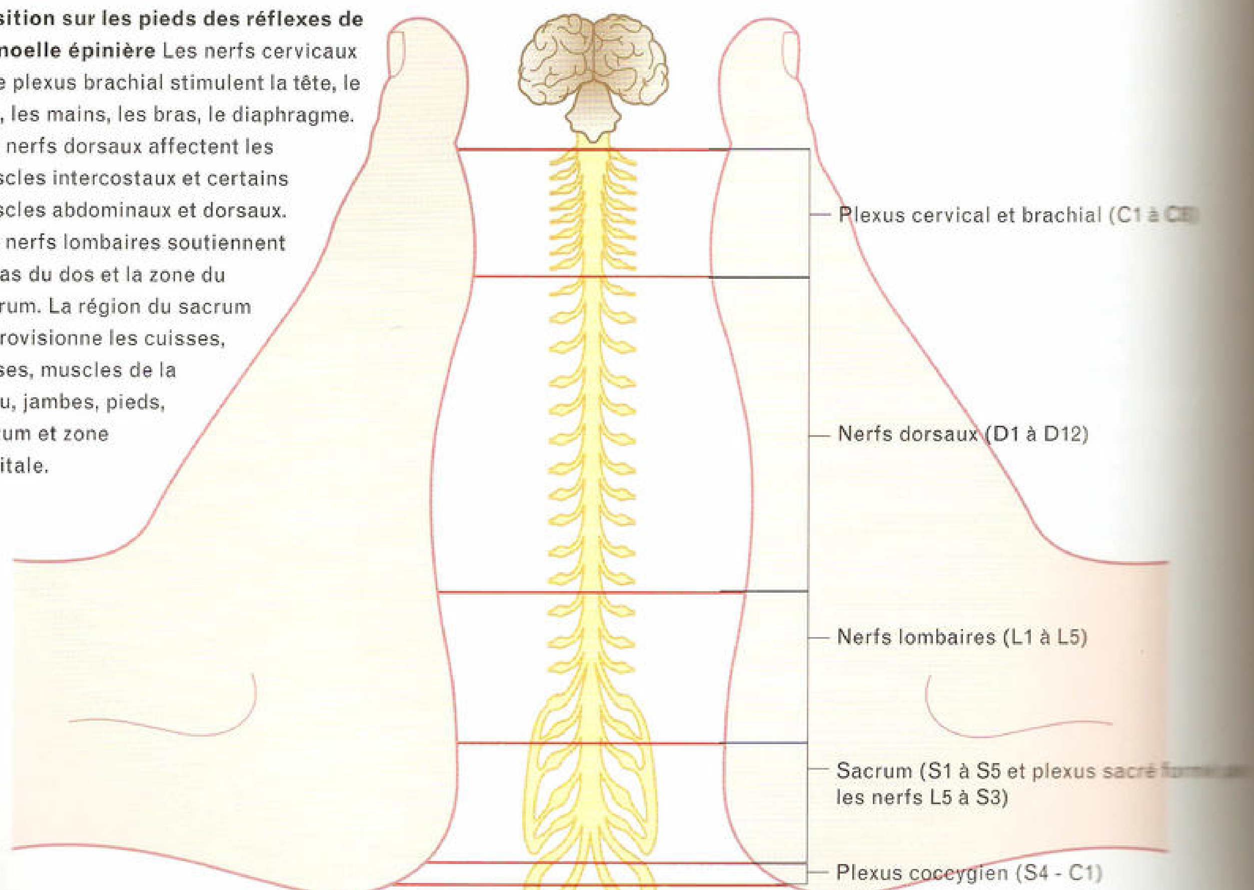
Il s'agit d'un cordon d'une longueur de 43 centimètres environ. Il descend du tronc cérébral jusqu'à la deuxième vertèbre lombaire. Sa largeur n'excède pas l'auriculaire de la main. Il est protégé par les segments osseux de la colonne vertébrale et les méninges enveloppantes. Les nerfs rachidiens proviennent de lui. L'information reçue de ces nerfs stimule les mouvements dans tout le corps.

Le système nerveux périphérique

Les nerfs périphériques transportent l'information vers et en provenance du cerveau et de la moelle épinière. Les nerfs sensoriels reçoivent l'information en provenance de la peau et des organes internes. Les nerfs moteurs initient l'action des diverses parties du corps.

Le système nerveux périphérique est constitué de 12 paires de nerfs crâniens, sous la surface du cerveau, et de 31 paires de nerfs rachidiens émanant de la moelle épinière.

Ces paires de nerfs rachidiens quittent le canal rachidien en passant par les vertèbres adjacentes. On les



Position sur les pieds des réflexes de la moelle épinière Les nerfs cervicaux et le plexus brachial stimulent la tête, le cou, les mains, les bras, le diaphragme. Les nerfs dorsaux affectent les muscles intercostaux et certains muscles abdominaux et dorsaux. Les nerfs lombaires soutiennent le bas du dos et la zone du sacrum. La région du sacrum approvisionne les cuisses, fesses, muscles de la peau, jambes, pieds, rectum et zone génitale.

[illegible] et on les regroupe en fonction des vertèbres auxquelles ils sont associés.

- 8 nerfs cervicaux
- 12 nerfs dorsaux
- 5 nerfs lombaires
- 5 nerfs sacrés
- 1 nerf coccygien

Bien que nous n'ayons que sept vertèbres cervicales dans le cou, nous avons huit paires de nerfs. Les sept premiers nerfs (C1 à C7) sortent du canal rachidien au-dessus de la vertèbre cervicale (C1 au-dessus de la première, C2 au-dessus de la deuxième, etc.). Le nerf rachidien C8 est une exception à cette règle car il sort au-dessous de la septième vertèbre cervicale.

Les nerfs coccygiens, sacrés et lombaires quittent la moelle épinière près de sa terminaison (entre la première et la deuxième vertèbre lombaire), puis continuent vers le bas, formant un groupe de nerfs ressemblant à la queue d'un cheval (d'où son nom de cauda equina).

Le système nerveux autonome

Ce système travaille afin de maintenir un état solide dans l'environnement interne du corps grâce aux fibres sensorielles qui courent à travers les nerfs crâniens et rachidiens. La motorisation est divisée en système sympathique et système parasympathique, qui font aussi partie des nerfs rachidiens et crâniens. Le système sympathique est responsable de la préparation du corps à l'action. Le système parasympathique est plus actif durant les périodes de repos : il conserve et restaure l'énergie. Lorsqu'une situation stressante est passée, les nerfs parasympathiques prennent le dessus et aident les organes à retourner à la normale.

Beaucoup d'organes fonctionnent en utilisant les nerfs sympathiques et parasympathiques. Dans le cœur, par exemple, les nerfs sympathiques augmentent le rythme cardiaque ; les nerfs parasympathiques (nerf pneumogastrique) le ralentissent. Le système digestif est principalement sous le contrôle du parasympathique : une fois la nourriture avalée, les contractions musculaires péristaltiques prennent le dessus et on ne contrôle plus les aliments.

Les nerfs pneumogastriques ont une extension plus importante que les autres nerfs crâniens, car ils viennent des cellules nerveuses du bulbe rachidien et passent à travers le cou vers le thorax et l'abdomen. Ils ont des branches vers la plupart des organes majeurs : le cœur, les poumons, le système digestif.

Les maladies neurologiques soulagées par la réflexologie

Les paralysies ou les faiblesses de différentes zones du corps résultent de dégâts dans les zones moteur du cerveau ou dans les nerfs de la moelle épinière. Des dommages à la moelle épinière, au niveau central ou inférieur, provoquent une paralysie des jambes et du tronc (paraplégie). Des dommages dans la zone moteur, d'un côté du cerveau, provoquent une paralysie sur le côté opposé du corps. La quadraplégie résulte de dommages dans la zone C1 à D4 (entre C1 et C2, la survie est peu probable). Non seulement cela détruit les muscles et limite le mouvement, mais cela détruit aussi la respiration, les fonctions urinaires et intestinales.

La sclérose en plaques, l'épilepsie, la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer affectent toutes le système nerveux. En traitant ces problèmes dès le début, on peut obtenir de bonnes réactions.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

En réflexologie, il faut travailler surtout sur le système nerveux central et le cerveau. Si vous disposez de 20 minutes pour soulager votre meilleur ami, qui est peut-être fatigué, a mal à la tête ou des crampes menstruelles, stimulez le corps entier en travaillant sur le système nerveux central, via les pieds. Les pulsions nerveuses venant de la colonne vertébrale servent tous les organes, fonctions et parties du corps humain : lorsque vous travaillez sur la zone vertébrale, vous donnez une stimulation vitale à tout le corps.

Lorsque vous traitez une personne pour un problème particulier, concentrez-vous sur n'importe quelle partie de la zone vertébrale qui soutient la partie malade. Vous référer régulièrement aux informations de cette section vous fera comprendre le principe de l'innervation ; vos résultats seront rapides.

Par exemple, vous obtiendrez des résultats concernant un patient ayant eu une attaque cardiaque ou souffrant d'une angine de poitrine si vous travaillez la zone des nerfs dorsaux, du cœur et des poumons.

Rappelez-vous : en réflexologie, il ne s'agit pas seulement de travailler la colonne vertébrale afin d'enlever une douleur dorsale, ou les intestins pour supprimer la constipation : il faut avoir une vraie compréhension globale du corps humain. Étudier l'innervation, savoir localiser ces structures délicates dans les pieds et appliquer la pression correcte vous apportera le résultat désiré.

Travailler les points réflexes associés

La Zone 1 est la zone la plus puissante du corps. On y retrouve le cerveau (contenant les zones pituitaire, pinéale et de l'hypothalamus), la moelle épinière et la colonne vertébrale. Il est très courant de constater que cette zone est sensible chez nombre de personnes.

ÉTUDE DE CAS **SCLÉROSE EN PLAQUES**

PROFIL DU PATIENT

Après la naissance de son premier enfant, Aimée commença à souffrir de faiblesse musculaire dans les jambes. Le phénomène ne fit qu'empirer au point qu'elle manqua de coordination dans ses mouvements. On lui diagnostiqua une sclérose en plaques. Elle avait 29 ans.

Aimée avait du mal à supporter les spasmes douloureux dans ses jambes, sans compter que les médicaments qu'elle prenait lui provoquaient des effets secondaires indésirables. Elle se tourna vers la physiothérapie puis vers la médecine complémentaire, en particuliers la réflexologie.

RYTHME DU TRAITEMENT DE RÉFLEXOLOGIE

Hebdomadaire pendant 8 semaines, puis mensuel.

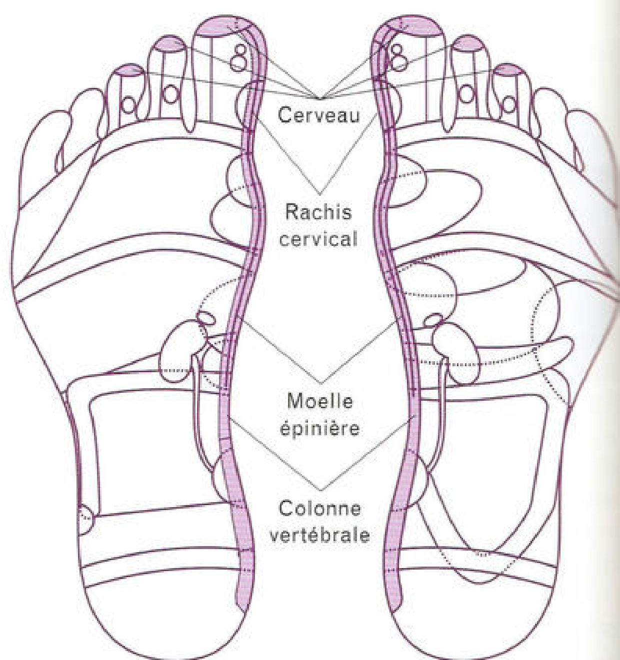
RÉFLEXES

Réflexes principaux	Assistance
Cerveau et colonne vertébrale	Pour stimuler le système nerveux central
Surrénales	Afin de renforcer la vitalité du corps
Plexus solaire	Pour enlever le stress

RÉSULTATS DU TRAITEMENT

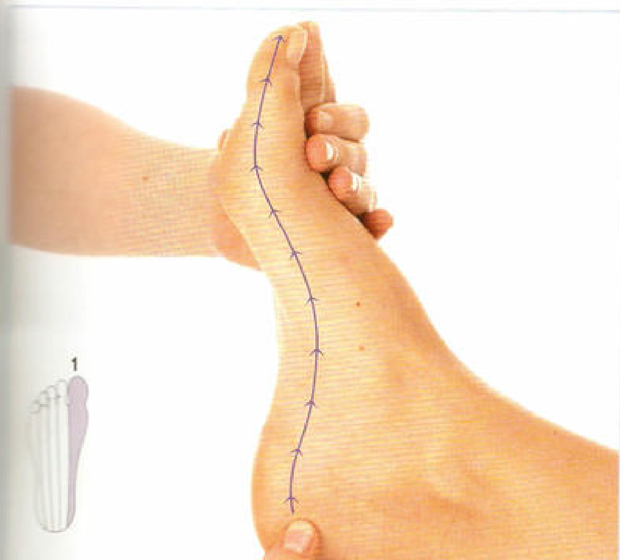
Au moment de travailler sur le système nerveux central et la colonne vertébrale, les pieds d'Aimée étaient extrêmement sensibles, au point que les deux jambes subissaient des spasmes. Les techniques de relaxation finirent par détendre ses jambes. Après plusieurs semaines de traitement, Aimé affirma que les douleurs spasmodiques avaient diminué. Je lui appris comment agir plusieurs fois par jour sur le système nerveux en travaillant sur ses mains.

Vue plantaire



La colonne vertébrale, le rachis cervical et le cerveau

Pied droit – médian
Soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit par le haut et, en utilisant votre pouce droit, travaillez la colonne vertébrale en remontant.

Pied droit – médian
Soutien par le haut



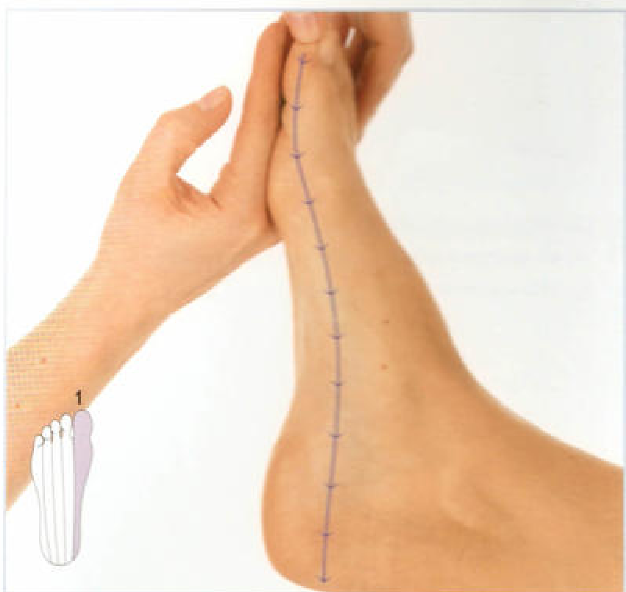
2 De votre index droit, travaillez en remontant la zone très fine du rachis cervical. (Le résultat est meilleur avec l'index.)

Pied droit – médian
Soutien par le haut



3 Lorsque vous vous déplacez vers la zone du cerveau, en haut de l'orteil, manœuvrez votre pouce droit vers l'ongle. Continuez de soutenir le pied par le haut à l'aide de votre main gauche.

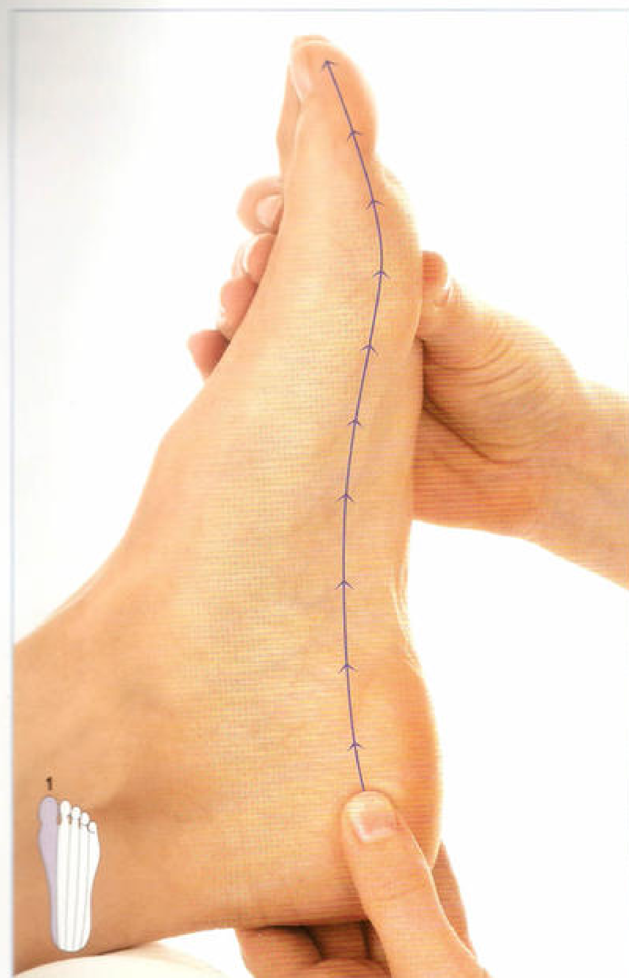
Pied droit – médian
Soutien par le haut



4 Soutenez le pied avec le dos de votre main droite pendant que vous travaillez la ligne de la colonne vertébrale à l'aide de votre pouce gauche.

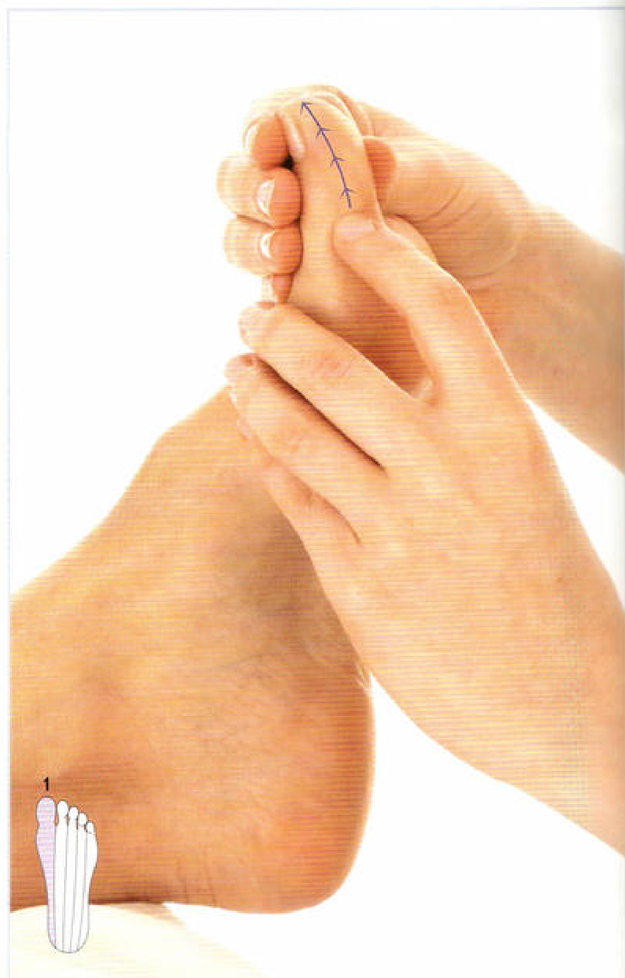
La colonne vertébrale, le rachis cervical et le cerveau

Pied gauche – médian
Soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche par le haut et, en utilisant votre pouce gauche, travaillez la colonne vertébrale en remontant.

Pied gauche – médian
Soutien par le haut



2 De votre index gauche, travaillez en remontant la zone très fine du rachis cervical. (Le résultat est meilleur avec l'index.)



3 Lorsque vous vous déplacez vers la zone du cerveau, en haut de l'orteil, manœuvrez votre pouce gauche vers l'ongle. Continuez de soutenir le pied par le haut à l'aide de votre main droite.

Pied gauche – médian
Soutien par le haut



4 Soutenez le pied avec le dos de votre main gauche pendant que vous travaillez la ligne de la colonne vertébrale à l'aide de votre pouce droit.

Les oreilles, les yeux et le visage

La plupart de ce que nous percevons du monde se fait par nos yeux et nos oreilles. Tout affaiblissement d'un de nos sens diminue notre bien-être. Dans cette section, nous avons aussi inclus les sinus, qui peuvent être à l'origine de certaines aggravations.

L'oreille

Les oreilles nous permettent d'entendre et de garder l'équilibre. Comme le montre le dessin ci-contre, la structure de l'oreille se divise en trois parties :

- **L'oreille externe :** Elle est constituée du pavillon, ce cartilage qui forme la partie visible de l'oreille, et du conduit auditif, lequel est relié au tympan.
- **L'oreille moyenne :** Située au-delà du tympan, elle contient trois minuscules os, les osselets, dénommés chacun d'après leur aspect : le marteau, l'enclume et l'étrier. La trompe d'Eustache, qui va de l'oreille moyenne vers l'arrière de la gorge, conserve la pression de l'oreille moyenne identique à celle qui est à l'extérieur du corps.
- **La cochlée ou limaçon :** Ce tube empli de fluide se trouve dans l'oreille interne. Il est enroulé comme une coquille d'escargot (d'où son appellation). Dans la partie la plus proche de l'oreille moyenne, il y a la « fenêtre ovale » et la « fenêtre ronde » par lesquelles passent les sons. Dans la cochlée, on trouve les récepteurs auditifs. Les vibrations liquidiennes transmises en un point de la membrane basilaire (formée de 60 000 fibres fines et parallèles) activent les cellules auditives des organes de Corti sus-jacents.

Dans l'oreille interne, il existe aussi trois tubes en forme de U, remplis de fluide. On les appelle les canaux semi-circulaires. Ils contiennent des cellules auditives ciliées sensibles au mouvement de l'endolymphe qui les remplit ; ces cellules gèrent la position du corps, donc l'équilibre.

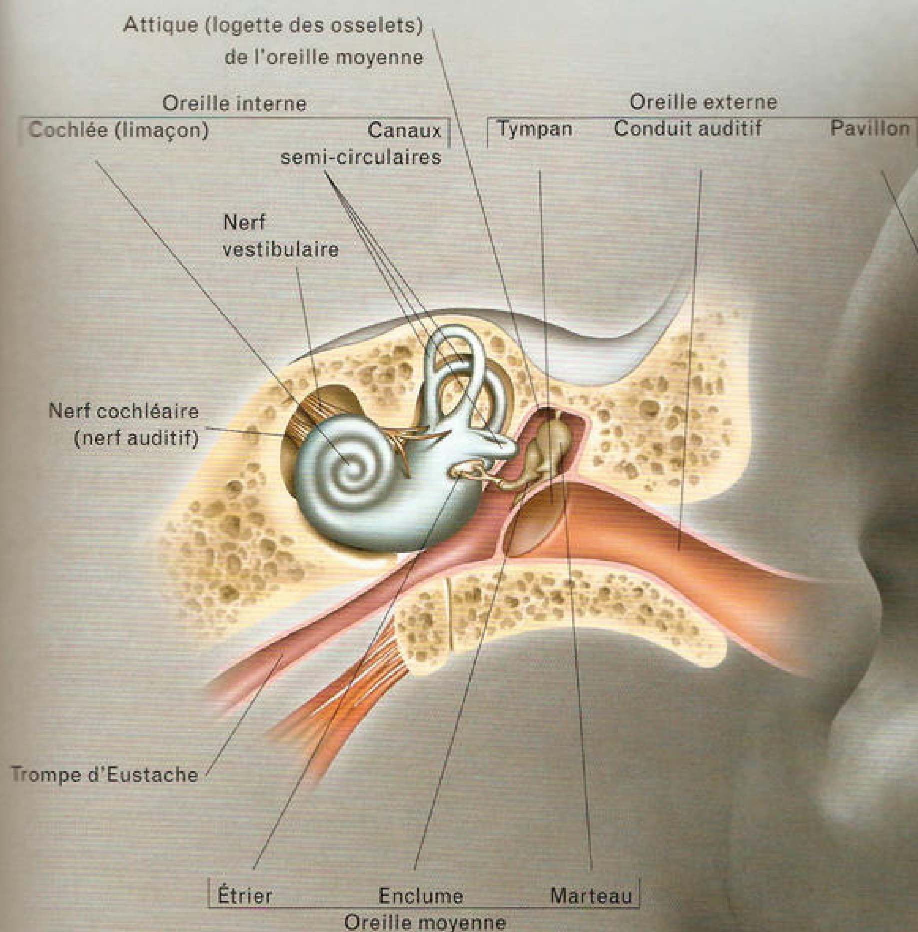
Comment fonctionne le sens de l'ouïe

Les sons voyagent sous la forme d'ondes sonores ou de vibrations dans l'air. Les replis du pavillon les canalisent par le conduit auditif, où elles font vibrer le tympan. Les osselets amplifient ces vibrations et les transmettent vers le fluide de la cochlée, via la fenêtre ovale. Les cellules des organes de Corti interprètent les vibrations comme des impulsions nerveuses, portées par le nerf auditif vers le cerveau. Pendant ce temps, les vibrations quittent la cochlée par la fenêtre ronde.

La distance entre les oreilles aide le cerveau à localiser la direction et la source d'où provient le son. Les ondes sonores ont une hauteur et un volume (ou intensité). La fréquence des ondes sonores détermine la hauteur. Le volume dépend de l'amplitude des ondes sonores, que l'on mesure en décibels.

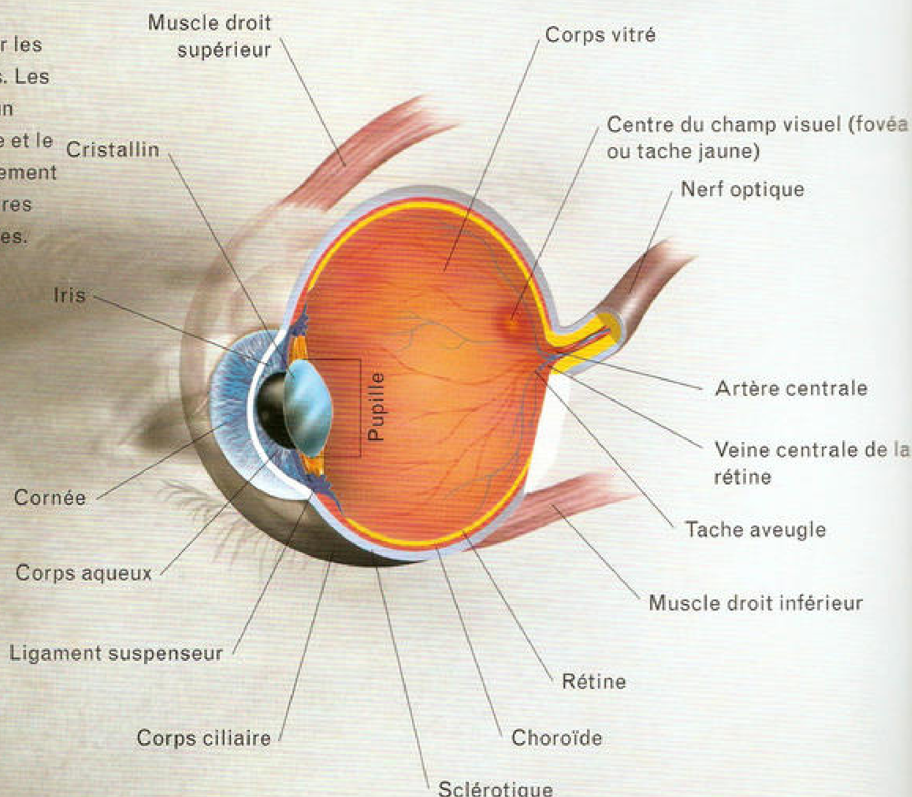
LA SENSIBILITÉ DE L'AUDITION

Les êtres humains n'ont pas une audition très pointue par rapport à celle de certains animaux. Pourtant, l'oreille humaine est un outil puissant capable d'entendre un registre étonnant de sons. Elle est sensible à des sons allant de 10 à 140 décibels et à une hauteur de 20 à 20 000 hertz (cycles par seconde). Toutefois, une exposition à des sons élevés peut, à la longue, réduire la sensibilité de l'oreille au point que le sujet souffre de surdité partielle.



L'oreille Il s'agit de l'organe du sens qui concerne l'écoute et l'équilibre. Les ondes sonores transmises dans le conduit auditif externe provoquent la vibration de la membrane du tympan. Les canaux semi-circulaires, situés dans l'oreille interne, sont relatifs à l'équilibre.

L'œil Chaque œil est protégé par les sourcils, les cils et les paupières. Les conduits lacrymaux produisent un liquide qui conserve l'œil humide et le protège des infections. Le mouvement de l'œil est contrôlé par trois paires de muscles oculaires extrinsèques.



L'œil

Comme l'oreille, l'œil est un organe complexe. Il détecte les ondes lumineuses et les traduit en pulsions nerveuses que le cerveau décrypte : c'est ainsi que nous voyons. Le globe oculaire est constitué d'un corps vitré ressemblant à de la gelée contenue dans une couche blanche externe dénommée la sclérotique. Cette sclérotique est elle-même recouverte d'une fine membrane protectrice appelée la conjonctive, lubrifiée par un fluide salé sécrété par les glandes lacrymales (source des larmes), lesquelles se situent à l'intérieur de la paupière supérieure.

À l'avant de l'œil, la sclérotique rejoint la cornée, la couche transparente recouvrant l'iris et la pupille. L'iris, partie colorée de l'œil, est faite de tissu musculaire lisse. La pupille est l'ouverture dans le centre des muscles circulaires de l'iris. Derrière la cornée s'étend la chambre antérieure de l'œil, contenant un fluide aqueux appelé humeur aqueuse. Encore derrière, on trouve le cristallin.

La lumière pénètre l'œil par la pupille et le cristallin. Lorsque les rayons passent la cornée et l'humeur aqueuse, ils font le point sur la rétine, à l'arrière de l'œil. La rétine, qui forme la couche la plus profonde de l'œil, contient des récepteurs sensoriels appelés bâtonnets et cônes : ils transmettent les signaux le long du nerf optique vers le cerveau.

Le visage, le nez et les sinus

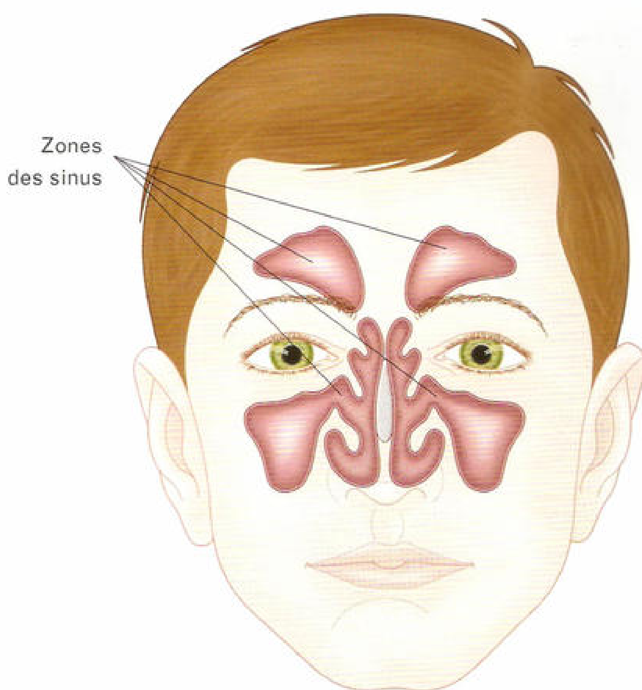
Un nez bouché peut affecté notre audition et notre goût. Certaines odeurs peuvent provoquer un mal de tête. Une rage de dents rend le visage hypersensible. Les nerfs du visage sont si denses et reliés entre eux de façon si proche qu'il est parfois difficile de déterminer l'origine d'une douleur faciale.

Les sinus bouchés peuvent provoquer une douleur faciale. Les sinus sont des cavités dans les os au-dessus et entre les yeux, ainsi qu'à travers les joues. Ils donnent de la résonance à notre voix et allègent le poids de notre tête sur nos épaules – si tous les os du visage étaient pleins, le cou ne pourrait pas soutenir le crâne.

Les sinus sont doublés d'une muqueuse. Si elle s'enflamme ou si, à cause d'un excès de mucus, un ou plusieurs sinus ne peuvent se vider, la pression augmente et provoque une douleur. L'infection des sinus (sinusite) suit souvent un gros rhume ; elle peut aussi survenir après un rhume des foins qui irrite les parois du nez et de la gorge.

La même muqueuse qui tapisse les sinus tapisse les voies nasales. Une inflammation et une surproduction de mucus (suite à un rhume) empêchent les odeurs d'atteindre la zone olfactive, causant provisoirement la perte de l'odorat (voir encadré).

Les sinus Les sinus sont des os creux et poreux qui font résonner la voix et drainent le mucus. Les os creux allègent le poids du crâne sur le cou.



Les problèmes aux oreilles, aux yeux et aux sinus soulagés par la réflexologie

Les réflexologues sont capables de soulager de nombreux problèmes de l'oreille et de l'œil, en particulier le tintement d'oreille, les yeux fatigués, la conjonctivite, ainsi que les problèmes constants d'oto-rhino-laryngologie chez les enfants.

Beaucoup de personnes stressées déclarent que leur acuité visuelle se détériore rapidement. Cela est provoqué par la tension. Lorsque le stress et la tension sont soulagés par la réflexologie, la vue revient à un état normal.

La sinusite peut aussi être soulagée si l'on agit contre les névralgies ou autres douleurs.

Il est possible également d'agir contre les douleurs dentaires. Cherchez sur l'avant des trois orteils jusqu'à ce que vous rencontriez un endroit très sensible (le pied droit s'il s'agit de la mâchoire droite, le pied gauche s'il s'agit de la mâchoire gauche). En pressant sur ce point, on peut alléger la douleur jusqu'à ce que le patient se rende chez le dentiste. (Notez que cela n'est qu'un soin à court terme qui ne dispense pas de prendre rendez-vous chez le dentiste).

LE SENS DE L'ODORAT

De chaque côté du septum, le cartilage qui divise les deux narines, on trouve des fibres nerveuses qui prennent leur origine dans la voûte du nez. Les cellules des récepteurs olfactifs, situés dans ces nerfs, les rendent sensibles aux odeurs.

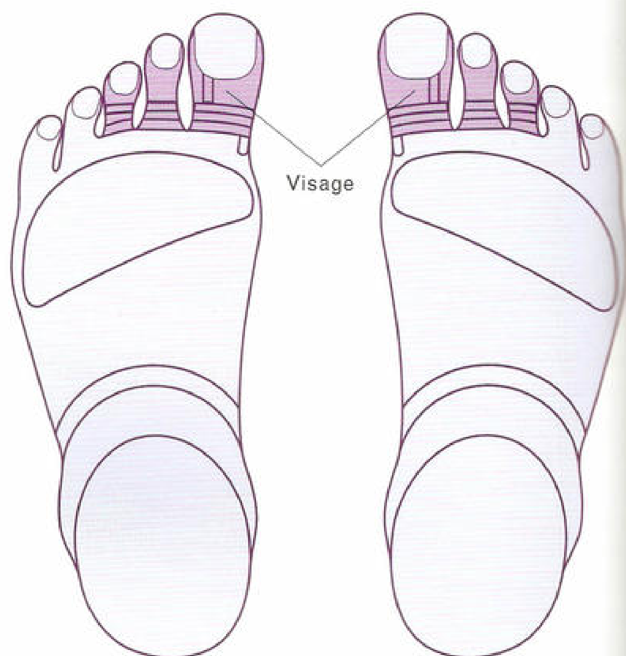
L'air qui entre dans le nez est réchauffé et des courants de convection portent des tourbillons d'air vers la voûte du nez. Renifler fait monter plus rapidement plus de particules. Cela augmente le nombre de cellules spécifiques stimulées et donc l'odorat. Une exposition continue à une odeur particulière diminue très vite la perception de cette odeur, jusqu'à ce qu'on ne la sente plus.

L'odorat et l'appétit sont associés. Sentir une bonne odeur fait saliver ; si on perd cette capacité, on perd aussi le goût des aliments.

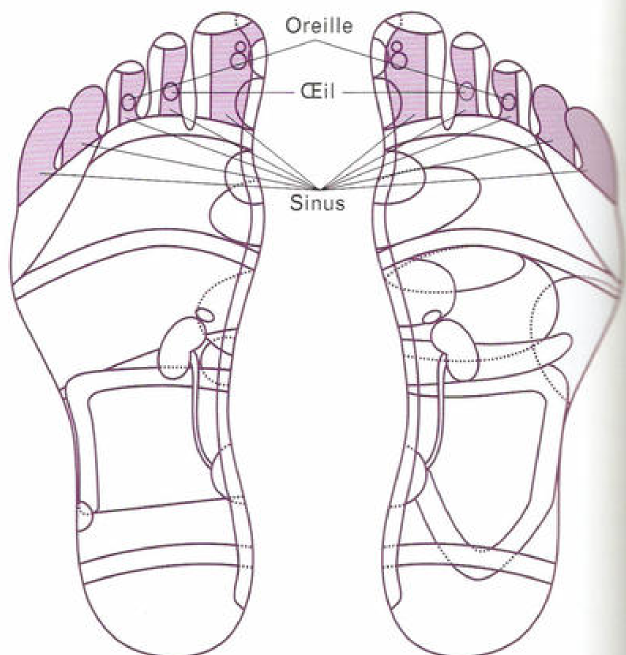
Travailler les points réflexes associés

Les sinus, l'oreille et l'œil et autres points réflexes du visage se trouvent dans les orteils. Sur les photos pages 123 et 124, les zones des sinus sont marquées d'une croix.

Vue dorsale



Vue plantaire



ÉTUDE DE CAS **SINUSITE**

PROFIL DU PATIENT

David souffre de sinusite depuis l'adolescence. Âgé aujourd'hui de 30 ans, il a subi trois crises de sinusite en 6 mois. On lui a administré des antibiotiques pour soigner l'infection mais le problème est revenu. Durant les mois d'été, David souffre aussi de rhume des foins et il a indiqué que son nez coulait tout le temps.

RYTHME DU TRAITEMENT DE RÉFLEXOLOGIE

Hebdomadaire, pendant 8 semaines.

RÉFLEXES

Réflexes principaux	Assistance
Sinus, oreille, nez, et gorge	Pour soulager l'inflammation et la sensibilité

RÉSULTATS DU TRAITEMENT

Les réflexes des sinus de David étaient si sensibles qu'il supportait difficilement une pression sur la zone des orteils. Au premier rendez-vous, il fallut effectuer un toucher léger. Vingt-quatre heures après, il me téléphona pour me dire qu'il avait une très forte migraine et que son nez coulait, ce qui est une réaction courante compte tenu de l'état d'inflammation des sinus. Son problème s'atténua de semaine en semaine et, au bout de 2 mois, fut nettement amélioré.

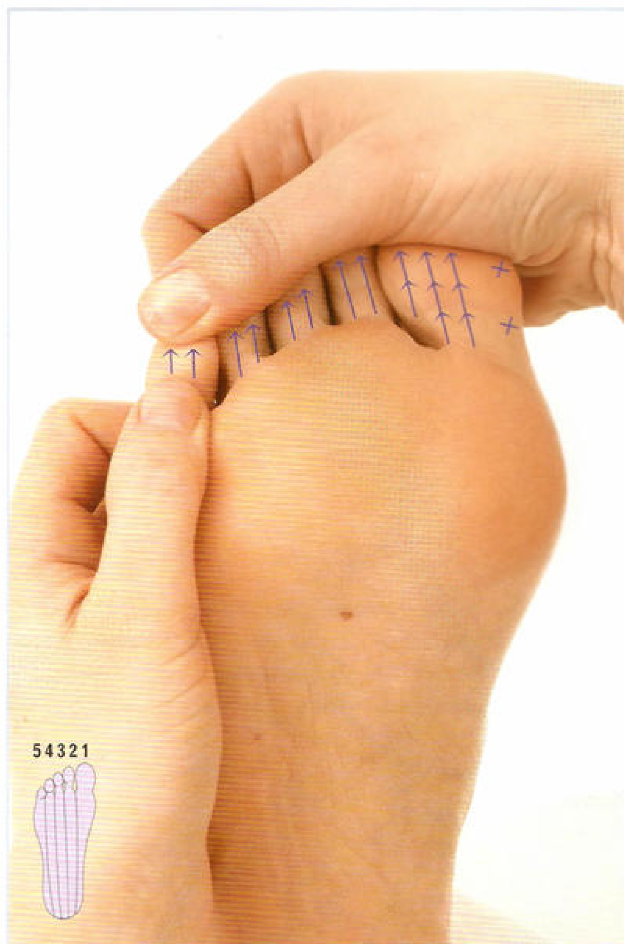
La zone des sinus

Pied droit – plantaire
Médian à latéral – soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit par le haut et, de votre pouce droit, travaillez en remontant en lignes, de la partie médiane vers la partie latérale. Les croix indiquent les zones réflexes précises concernant le nez et la gorge.

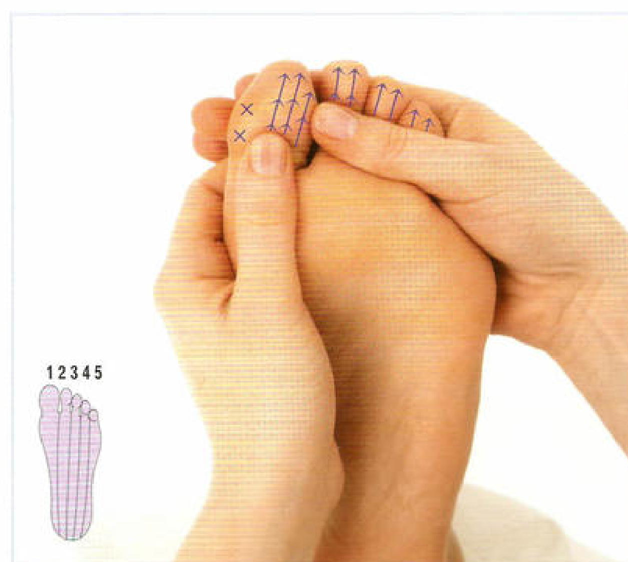
Pied droit – plantaire
Latéral à médian – soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied droit et, en utilisant le pouce gauche, travaillez en remontant en lignes, de la partie latérale vers la partie médiane.

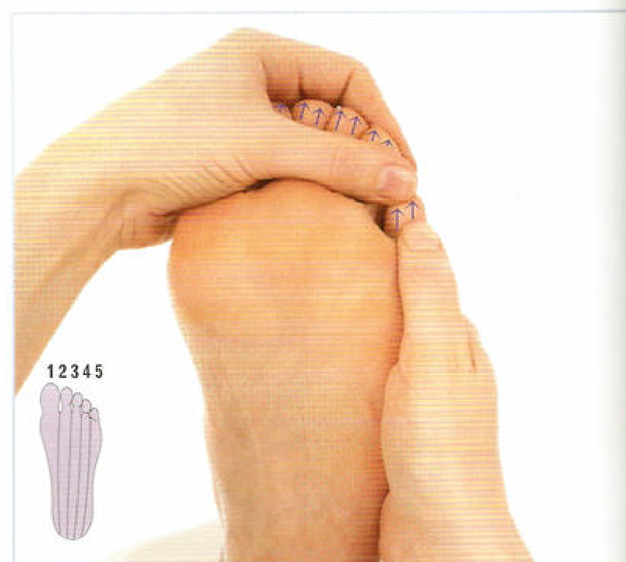
La zone des sinus

Pied gauche – plantaire
Médian à latéral – soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche par le haut et, de votre pouce gauche, travaillez en remontant en lignes, de la partie médiane vers la partie latérale. Les croix indiquent les zones réflexes précises concernant le nez et la gorge.

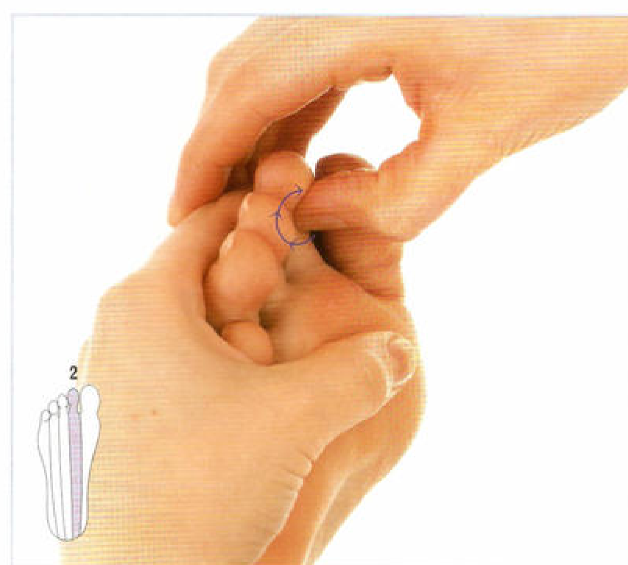
Pied gauche – plantaire
Latéral à médian– soutien par le haut



2 De votre main gauche, soutenez le pied gauche et, en utilisant le pouce droit, travaillez en remontant en lignes, de la partie latérale vers la partie médiane.

L'œil et l'oreille

Pied droit – plantaire
Soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit par le haut et, en utilisant le pouce droit, exercez un mouvement doux de rotation afin de travailler la zone de l'œil.

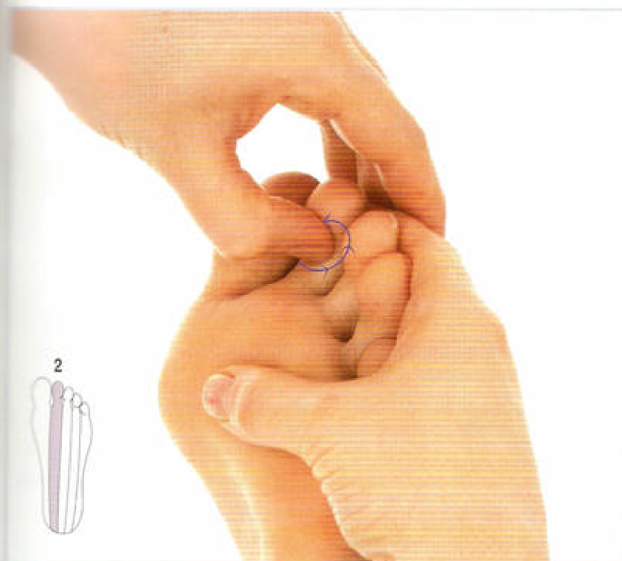
Pied droit – plantaire
Soutien par le haut



2 De votre main gauche, soutenez le pied droit par le haut et, en utilisant le pouce droit, exercez un mouvement doux de rotation à dessein de travailler la zone de l'oreille.

L'œil et l'oreille

Pied gauche – plantaire
Soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche par le haut et, en utilisant le pouce gauche, exercez un mouvement doux de rotation afin de travailler la zone de l'œil.

Pied gauche – plantaire
Soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied gauche par le haut et, en utilisant le pouce gauche, exercez un mouvement doux de rotation à dessein de travailler la zone de l'oreille.

La zone faciale

Pied droit – dorsal
Médian à latéral – soutien par le haut



1 De votre poing gauche, soutenez le pied droit et, en utilisant l'index droit, travaillez sur les trois premiers orteils, deux ou trois fois, de la partie médiane vers la partie latérale.

Pied gauche – dorsal
Médian à latéral – soutien par le haut



2 De votre poing droit, soutenez le pied gauche et, en utilisant l'index gauche, travaillez sur les trois premiers orteils, deux ou trois fois, de la partie médiane vers la partie latérale.

Le système musculo-squelettique

Le squelette est une structure solide et flexible, muni d'articulations qui lui permettent de bouger, de s'étirer, de se plier et de se tourner. Le système musculaire contrôle aussi bien un battement de paupière qu'un saut périlleux arrière mais il est aussi vital à la digestion, à la circulation sanguine et à la circulation lymphatique.

Le squelette

L'os est plus « vivant » que nous le pensons. Au cours du temps, il souffre plus facilement d'usure. Les opérations de la hanche, des genoux ou des articulations sont devenues communes.

Les os ont cinq fonctions principales. Ils soutiennent, protègent les organes internes, permettent le mouvement en utilisant les muscles concernés, produisent des cellules sanguines, emmagasinent et libèrent les minéraux comme le calcium ou le phosphore.

Le squelette est constitué de 206 os que l'on peut diviser en deux groupes : le squelette axial et le squelette *appendiculaire*.

Le squelette axial est constitué du crâne, de la colonne vertébrale, de la cage thoracique et du sternum. Il fournit la structure de base sur laquelle le squelette appendiculaire, les membres, se rejoignent grâce à la ceinture scapulaire et à la ceinture pelvienne. La ceinture pelvienne est plus solide que la ceinture scapulaire car elle supporte le poids complet du corps.

Les os, des hanches aux genoux, des genoux aux chevilles, des épaules aux coudes et des coudes, aux poignets sont des os longs. Les doigts et les orteils sont des os courts. Les os plats forment le crâne, ainsi que les zones de l'épaule et du sternum. Les vertèbres de la colonne vertébrale, la zone pelvienne et l'étrier de l'oreille moyenne sont des os irréguliers.

ARTICULATIONS

Une articulation est un point de rencontre d'os. Certaines articulations sont très résistantes, d'autres, très mobiles. Une articulation est dotée d'une gaine fibreuse qui entoure ses extrémités et de ligaments qui la lient et la renforcent.

Les articulations fibreuses, comme celle du crâne, tiennent ensemble certains os avec des tissus fibreux. Dans les articulations cartilagineuses, les os sont séparés par un disque de fibrocartilage, que l'on retrouve aussi entre les vertèbres de la colonne vertébrale.

Dans les articulations synoviales, l'articulation la plus courante, l'espace entre les os est rempli de synovie. Ce fluide empêche la friction entre les articulations. Les articulations synoviales sont capables d'assumer différents mouvements et sont classées ainsi :

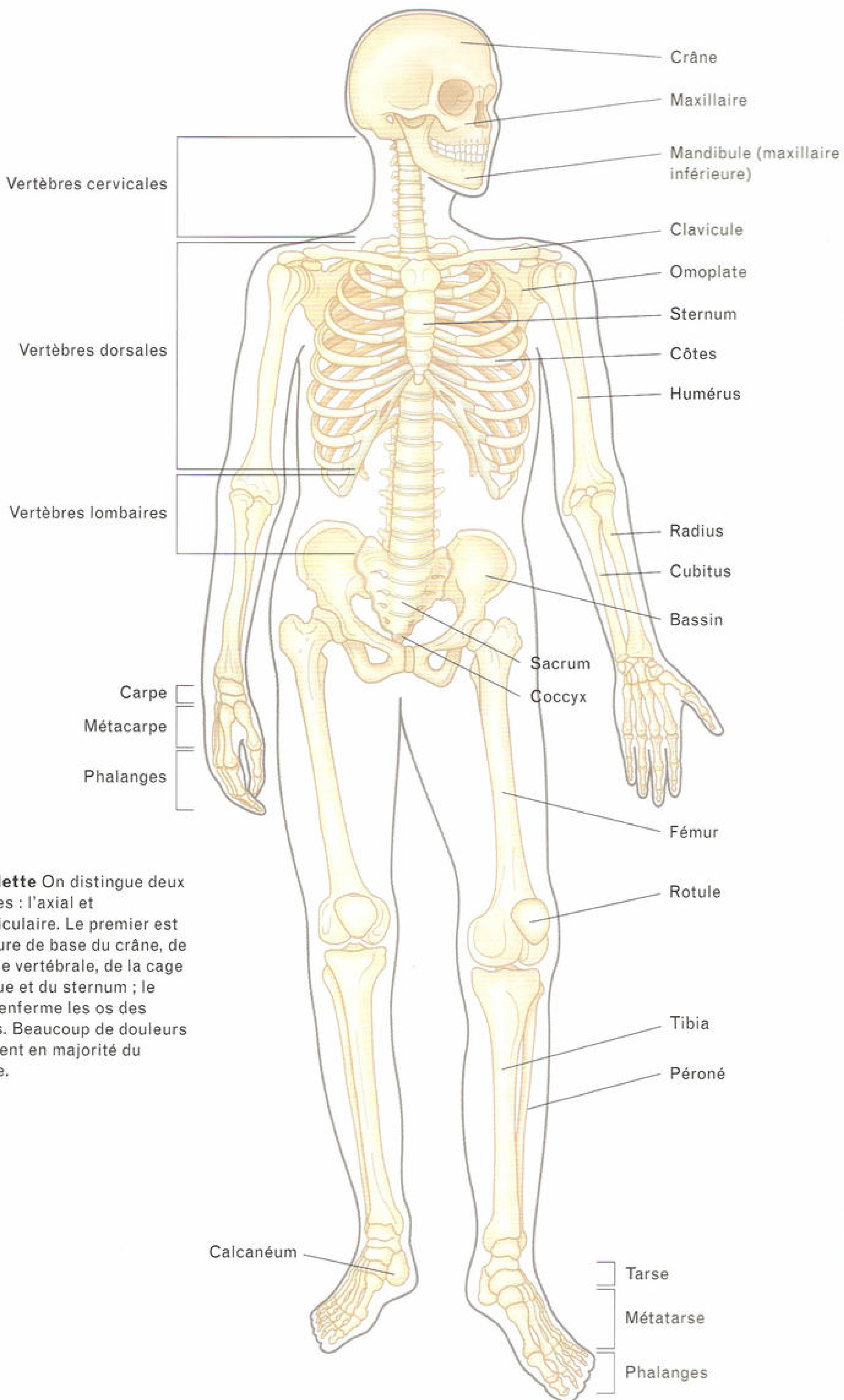
- Articulation scapulo-humérale : épaule
- Articulation coxo-fémorale : hanche
- Articulation carpo-métacarpienne : carpe (poignet)
- Articulation métatarso-phalangienne : tarse (pied)
- Articulation atloïdo-axoïdienne : articulation atlas - axis, au niveau des vertèbres cervicales (cou)
- Articulation tibio-tarsienne : cheville
- Articulation huméro-ulnaire, de type ginglyme : coude
- Articulation bicondylaire : genou
- Articulation métacarpo-phalangienne : doigts
- Articulation en selle : articulation dite par emboîtement réciproque, comme l'articulation carpo-métacarpienne du pouce

La formation des os

Lors du développement du fœtus, les os se forment de deux façons. Les os longs se développent à partir du cartilage. Les os plats du crâne, les vertèbres et certains autres os se développent à partir de tissu conjonctif non cartilagineux. La croissance concerne tous les os mais elle est plus apparente dans les os longs.

L'os est fait de cellules spécialisées et de fibres à base de protéine, entrelacées dans une substance gélifiée composée d'eau, de sels et d'hydrates de carbone. Tous les os ont une couche externe qui est compacte et une interne qui est spongieuse. Cela les rend forts et légers. Il n'y a pas d'innervation des os, mais les vaisseaux sanguins entrent par le canal médullaire afin d'atteindre le centre spongieux, lequel contient la moelle osseuse, un tissu mou qui produit les cellules sanguines.

Chaque os est recouvert par une couche de tissu conjonctif, le périoste ; quant aux surfaces articulaires, elles sont recouvertes de cartilage hyalin afin de fournir aux articulations une surface lisse.



Le squelette On distingue deux squelettes : l'axial et l'appendiculaire. Le premier est la structure de base du crâne, de la colonne vertébrale, de la cage thoracique et du sternum ; le second renferme les os des membres. Beaucoup de douleurs proviennent en majorité du squelette.

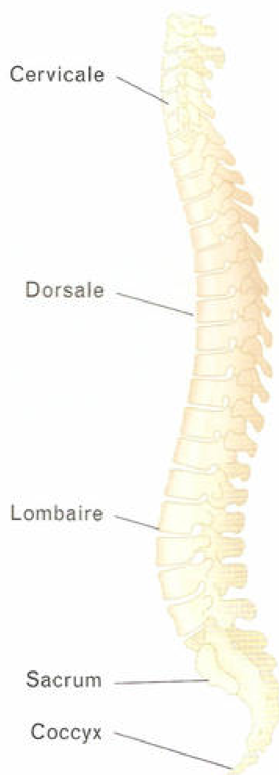
La colonne vertébrale

Elle est, littéralement et métaphoriquement, l'épine dorsale du squelette : elle est le cœur de la charpente à laquelle tous les autres os sont reliés directement ou indirectement. Le système nerveux central suit son cours (voir p. 112).

La colonne vertébrale comprend 33 vertèbres :

- **Sept vertèbres cervicales :** Situées dans le cou, elles sont plus fines et moins denses que celles situées plus bas car elles n'ont à supporter que le poids du crâne.
- **Douze vertèbres dorsales :** Leur principale fonction est de soutenir la structure de la cage thoracique.
- **Cinq vertèbres lombaires** : Ces vertèbres sont beaucoup plus denses et plus fortes que les vertèbres dorsales parce que l'ensemble du poids du corps pèse sur elles.
- **Cinq vertèbres sacrées :** Elles sont soudées pour former le sacrum.
- **Quatre vertèbres coccygiennes soudées :** Elles forment une « queue » non protubérante articulée avec le sacrum.

En plus, l'atlas et l'axis sont les deux premières vertèbres cervicales tout en haut de la colonne vertébrale. Elles permettent la rotation de la tête.



Courbes du dos La colonne vertébrale a trois courbes. La section des cervicales et celle des lombaires se courbent vers l'avant, tandis que la courbe thoracique (dorsale) est vers l'arrière. Les déformations de la colonne vertébrale, scoliose, lordose, cyphose, peuvent créer des courbes exagérées.

Les mouvements de la colonne vertébrale

Chaque vertèbre est recouverte d'un cartilage hyalin et l'espace entre chaque os est rempli d'un anneau épais de fibrocartilage avec un noyau de tissu gélatineux souple. Ces disques intervertébraux absorbent les chocs.

Les articulations entre les vertèbres sont tenues ensemble par des ligaments et des muscles antérieurs et postérieurs longitudinaux. Lorsque nous sommes couchés, nos muscles et nos ligaments sont capables de s'étirer, mais pendant la journée – où nous sommes assis, debout, en marche – notre colonne se compresse. Nous sommes donc plus grands le matin et rapetissons dans la journée.

Ce mouvement entre une vertèbre et sa voisine est petit, mais l'effet combiné sur la colonne est considérable. On peut se plier en avant, en arrière, vers la droite, vers la gauche. La plupart des flexions et des extensions se situent dans les régions cervicale et lombaire. Se plier sur le côté fait fonctionner les lombaires.

Les articulations du cou entre l'atlas et l'occiput, et entre l'atlas et l'axis sont différentes. Au lieu d'être cartilagineuses, elles sont synoviales, et sont entourées par les ligaments (voir encadré p. 126). Cela rend possible une plus grande ampleur de mouvement, permettant à la tête de se tourner vers le plafond ou vers le sol et de se mouvoir vers la gauche et vers la droite.

Une paire de côtes est rattachée à chacune des douze vertèbres dorsales. Les sept paires supérieures sont attachées directement au sternum par un cartilage costal ; les trois paires suivantes (fausses côtes) ont un cartilage commun avec celui de la septième paire. Les deux dernières paires, les côtes flottantes, ne rejoignent pas le sternum.

Les articulations entre les côtes et les vertèbres sont de type synovial et sont entourées de ligaments, qui leur permettent des mouvements libres.

Le système musculaire

Il existe trois genres de muscles : squelettique (strié), cardiaque, lisse. Nous en avons déjà parlé page 70. Nous traiterons donc ici des muscles squelettiques, qui sont sous contrôle volontaire.

Le tissu musculaire se compose de cellules qui peuvent se contracter. Celles-ci rapportent normalement aux fibres musculaires plutôt qu'aux cellules et sont disposées en couches entourées de tissu conjonctif. Elles ont une apparence striée.

On dénombre environ 600 de ces muscles, chacun attaché au squelette par des tendons. Quand un muscle se contracte, il tire sur les tendons, qui, en retour, tirent sur l'os concerné : le mouvement naît.

Les mouvements du corps

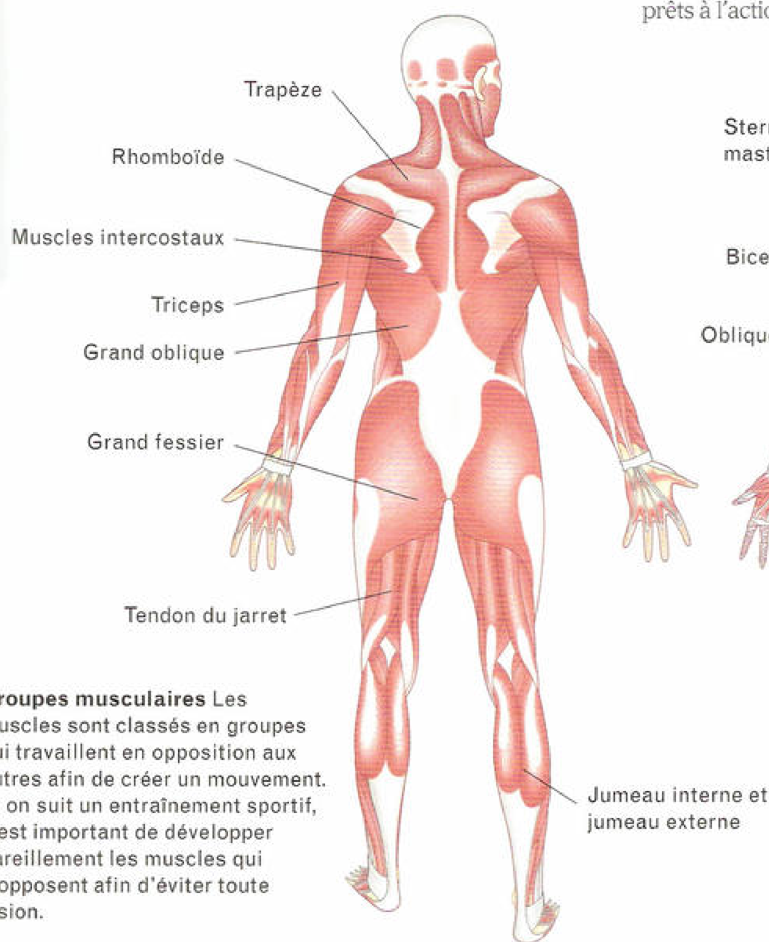
La plupart des mouvements sont le résultat d'un groupe de muscles qui travaillent ensemble en coordination. Pour chaque mouvement, les muscles qui produisent une action particulière sont dénommés agonistes, et les muscles qui provoquent un mouvement inverse sont appelés antagonistes. Un simple exemple : posez la main sur une table et levez un doigt ; les muscles à l'arrière de votre main se contractent afin de lever le doigt, les muscles de votre paume se contractent pour laisser la main sur la table.

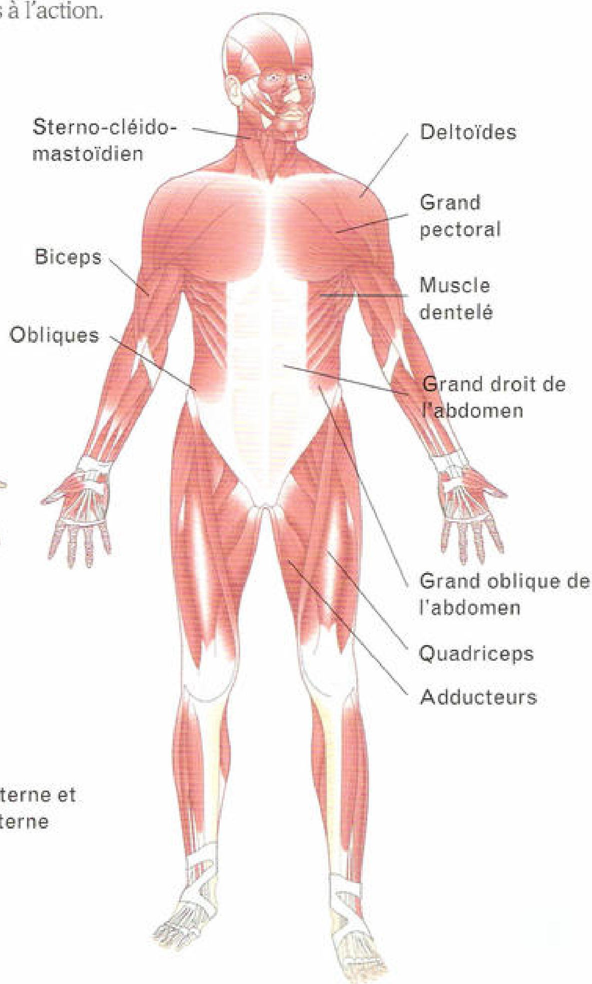
Beaucoup de groupes de muscles travaillent en opposition. Par exemple, les quadriceps, en avant des cuisses, dressent les jambes et leur permettent de se lever vers l'avant. Les tendons du jarret, à l'arrière des cuisses, font plier les genoux et les tirent vers l'arrière. Il est important que les muscles en opposition soient équilibrés en force, sinon le squelette ne sera plus en alignement. Les joueurs de football sont enclins à souffrir de lésions aux jarrets car ils ont des quadriceps très développés, à force de courir et de donner des coups de pied dans le ballon.

Il existe souvent plusieurs groupes de muscles autour des articulations, chacun les stabilisant d'un angle légèrement différent. Si un groupe se renforce, les articulations peuvent ne plus être alignées, provoquant un effet de collision à travers le squelette. Par exemple, les problèmes aux épaules et au cou résultent souvent d'une contraction des grands trapèzes dans le haut du dos, alors que d'autres muscles dans cette zone, comme le grand oblique et le muscle dentelé, ne fonctionnement pas efficacement.

Une lésion comme une entorse, par exemple, qui vous incite à marcher en favorisant l'autre jambe, peut mener rapidement à un raidissement des muscles de la hanche du côté non utilisé, enlevant à la colonne vertébrale son alignement.

Chaque contraction musculaire est contrôlée par les nerfs moteur. La contraction musculaire requiert de l'énergie, et sa source immédiate vient d'une molécule de stockage : l'acide adénosine triphosphorique (ATP). La tonicité musculaire est un état de contraction partielle du muscle squelettique. Même lorsque nous ne bougeons pas, la tonicité musculaire conserve nos muscles dans un état de légère contraction, prêts à l'action.





Groupes musculaires Les muscles sont classés en groupes qui travaillent en opposition aux autres afin de créer un mouvement. Si on suit un entraînement sportif, il est important de développer pareillement les muscles qui s'opposent afin d'éviter toute lésion.

Les maladies des muscles et du squelette soulagées par la réflexologie

La plupart des problèmes relatifs au squelette non dus à une fracture osseuse ont pour origine soit un point faible qui provoque une tension en d'autres points, soit l'usure de l'âge.

Douleur dorsale

Un problème de dos empêche toute activité et nous fait ressentir la vieillesse. Il s'agit de la douleur la plus courante provoquant des arrêts de travail.

Les problèmes de dos sont en augmentation et cela est dû principalement au fait que le genre humain a grandi en un court laps de temps. Dans le monde occidental, les maladies déformantes des os comme le rachitisme ou les rhumatismes articulaires aigus n'existent heureusement plus, grâce à l'amélioration de la nutrition et des soins donnés aux enfants. C'est pourquoi les gens sont plus grands qu'il y a deux générations.

En général, plus on est grand, plus on souffre de douleurs dorsales, car la colonne vertébrale a plus à soutenir. Ainsi, une personne plus petite sera moins encline aux troubles de posture du dos.

La graisse supplémentaire offre une protection additionnelle contre les problèmes osseux et articulaires : un taux élevé d'œstrogène aide à la mobilité des articulations et à la retenue d'un bon taux de calcium dans les os. Toutefois, le surpoids implique d'autres problèmes (un taux élevé d'œstrogène peut augmenter la probabilité d'un cancer) et l'obésité provoque une tension sur les articulations.

En Occident, les problèmes de dos surviennent souvent à cause d'un manque d'exercice. Utiliser des voitures ou des ascenseurs au lieu de marcher conduit à un affaiblissement des muscles abdominaux. La douleur survient quand ils ne sont plus capables de soutenir le haut du dos. Nos styles de vie sédentaires impliquent aussi des douleurs du dos, surtout si on reste assis courbé devant un ordinateur.

Les problèmes vertébraux peuvent induire des douleurs dans d'autres parties du corps. Un problème en bas du dos peut provoquer des douleurs dans les genoux, les muscles des mollets et des pieds. L'inverse est aussi vrai. Lorsque l'on est enceinte ou que l'on a une jambe cassée, on adopte une position de pieds incorrecte qui développe une tension sur la colonne vertébrale et les muscles du dos. Les problèmes du cou peuvent affecter les épaules et les bras, voire produire des picotements dans les doigts.

Disques endommagés

Au cours des années, les disques intervertébraux s'usent et peuvent s'amincir. Ce processus s'appelle rétrécissement de l'espace entre les disques et explique pourquoi certaines personnes deviennent plus petites en vieillissant.

Une pression ou une lésion à un disque peut provoquer une rupture de la couche externe et une pression sur les nerfs. Une douleur dorsale intense et une incapacité de mouvement apparaissent ; c'est ce que l'on appelle la hernie discale.

Ostéoporose

Lorsque nous vieillissons, nos os deviennent poreux et minces. On appelle cela l'ostéoporose, laquelle peut conduire à des risques de fractures. Après la ménopause, les femmes sont plus enclines à souffrir de cette maladie car leur taux d'œstrogène se réduit. Cependant, les hommes peuvent aussi manquer de calcium car leur taux de testostérone diminue avec le temps.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

La plupart du temps, les médecins prescrivent des médicaments anti-inflammatoires et des antalgiques en conseillant l'alitement. La physiothérapie, parfois recommandée, peut être utile. Toutefois, la réflexologie peut apporter un immense soulagement aux problèmes de la colonne vertébrale.

LA STRUCTURE GOUVERNE LA FONCTION

Le concept de « la structure gouverne la fonction » est un principe directeur de nombreuses thérapies holistiques. Cela signifie que si une structure (en l'occurrence le squelette et les muscles) est saine, elle fonctionnera efficacement, chaque élément travaillant en coordination sans tension. En revanche, s'il y déséquilibre de la structure, comme un affaiblissement musculaire ou un défaut d'alignement, dus à une mauvaise posture, de mauvais fonctionnements se manifesteront d'eux-mêmes, pas seulement dans la zone immédiate mais dans tout le corps par effet de collision.



Sauter à la corde est bon pour vous Les exercices qui supportent le poids, comme le saut à la corde ou le jogging, augmentent la densité musculaire et osseuse.



CONSERVER LA SOLIDITÉ DE VOS OS

Si nous restons inactifs, nous perdons de la densité osseuse et musculaire. Des exercices appropriés sont la clé de la protection de notre corps :

- Le jogging est un exercice qui supporte le poids et conserve en bonne santé nos muscles et nos os. Il est très important de porter des chaussures de course et d'éviter de courir sur des surfaces dures telles que le béton.
- Chaque jour, effectuez des mouvements circulaires des bras et des jambes. Ces exercices doux sont parfaits pour les personnes âgées, dans le but de conserver la souplesse des articulations et de préserver la densité des os.
- Même une petite promenade est bénéfique. À la lumière du soleil le corps produit de la vitamine D, nécessaire au transport du calcium vers les os (ce qui est crucial pour la croissance des os puis leur maintien).

En fait, les réflexologues soignent en majorité des patients souffrant de douleurs dorsales, et notamment :

- Lumbago
- Arthrite du rachis cervical
- Inflammations dues à une cervicalgie chronique
- Sciatique (bien que la sciatique ne demande pas un traitement sur plusieurs semaines)
- Traumatisme cervical, affectant le cou et les lombaires

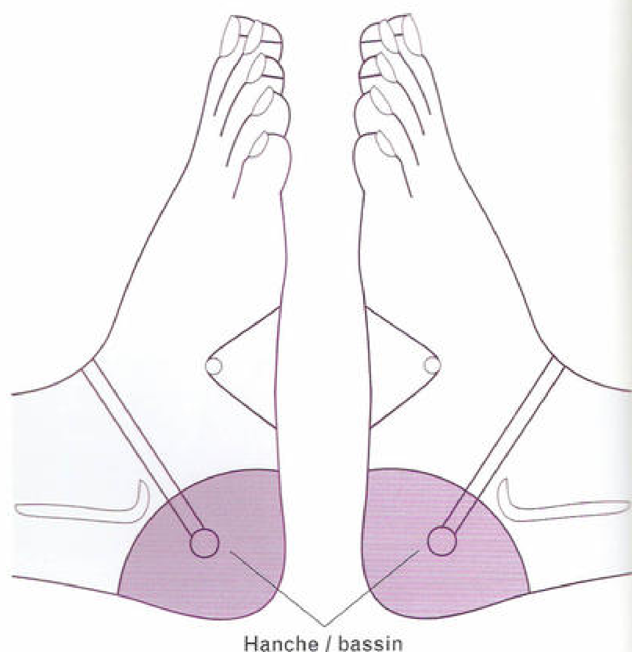
La réflexologie peut agir contre l'inconfort, l'inflammation et la normalisation de la fonction des articulations. Elle peut traiter avec succès la périarthrite scapulo-humérale, libérer la tension et la douleur dans les cas d'arthrite et soulager les douleurs des articulations (comme le tennis-elbow).

En revanche, son action est limitée en cas de dégénérescence osseuse. Elle peut surtout agir au niveau de la douleur, de la rigidité, de l'inflammation, afin d'offrir au patient une meilleure qualité de vie.

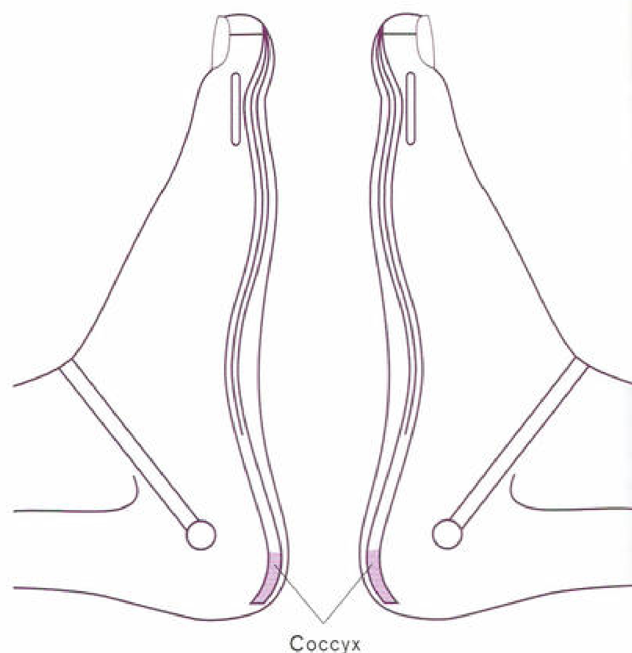
Travailler les points réflexes associés

La stimulation de ces réflexes permet la relaxation des muscles et des ligaments raidis et restaure l'agilité et la mobilité du squelette. Dans le pied, le système nerveux central et les zones vertébrales partagent exactement les mêmes points réflexes. La moelle épinière s'étend du trou occipital, une cavité à la base du crâne, jusqu'à la deuxième vertèbre lombaire (voir p. 112).

Vue latérale



Vue médiane



ÉTUDE DE CAS **DOULEUR LOMBAIRE**

PROFIL DU PATIENT

Alors qu'il plantait des arbustes dans son jardin, Gérard ressentit une soudaine douleur dans le dos (très invalidante). Le jardinage est un des violons d'Ingres de Gérard depuis 2 ans qu'il est à la retraite. Autrefois, il travaillait de façon sédentaire. Il lui est déjà arrivé de souffrir du dos, mais ce mal s'était résorbé en une semaine ou deux. Cette fois, la douleur était encore présente 4 semaines après la crise.

RYTHME DU TRAITEMENT DE RÉFLEXOLOGIE

Durant les deux premières semaines, deux fois par semaine. Le mois suivant, hebdomadaire.

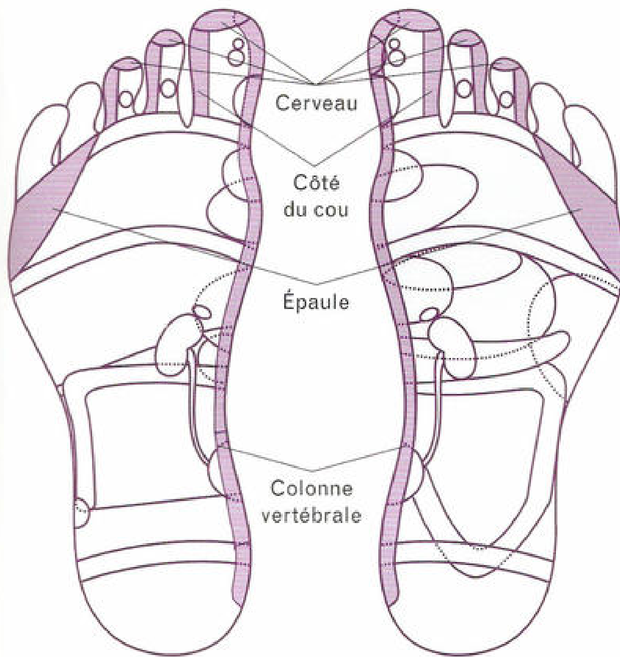
RÉFLEXES

Réflexes principaux	Assistance
Colonne vertébrale, coccyx, hanches et nerf sciatique sur les deux pieds	Pour faciliter l'innervation et l'irrigation sanguine vers les zones douloureuses et réduire la douleur

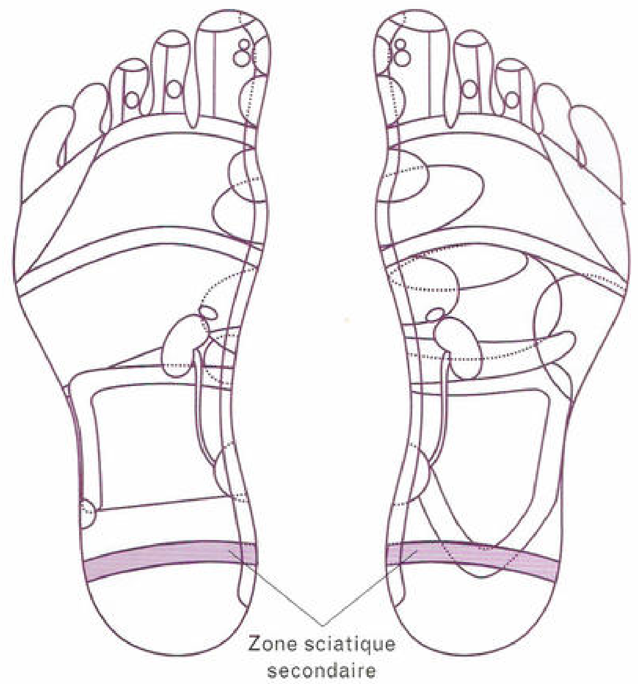
RÉSULTATS DU TRAITEMENT

Gérard réagit très bien au traitement. Dès la première séance, il affirma ressentir plus de douleur dans la colonne vertébrale et les hanches, mais, par la suite, la douleur s'amenuisa après chaque séance et, au bout de 6 semaines, la douleur s'envola et il retrouva sa mobilité complète.

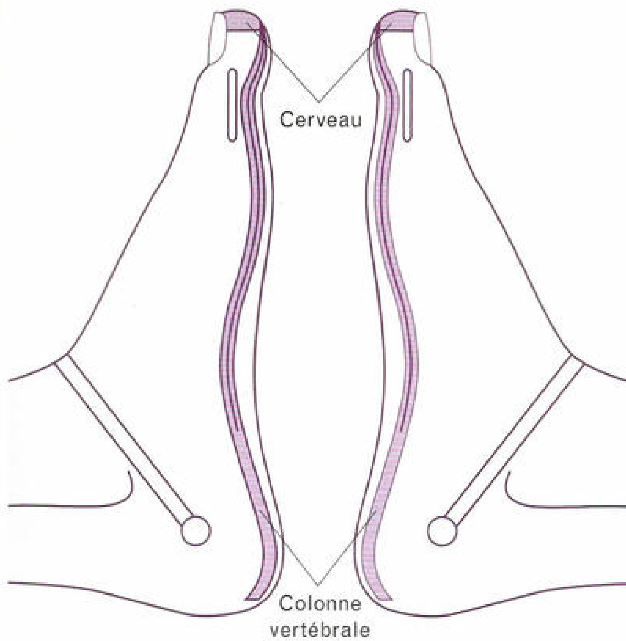
Vue plantaire



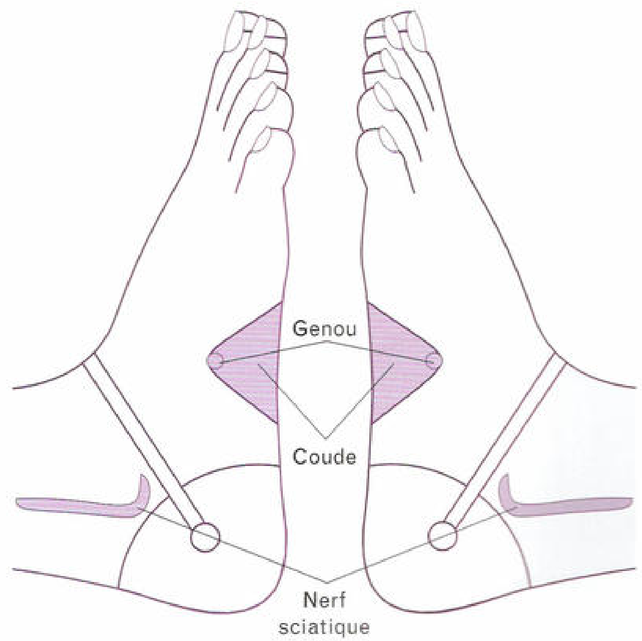
Vue plantaire



Vue médiane

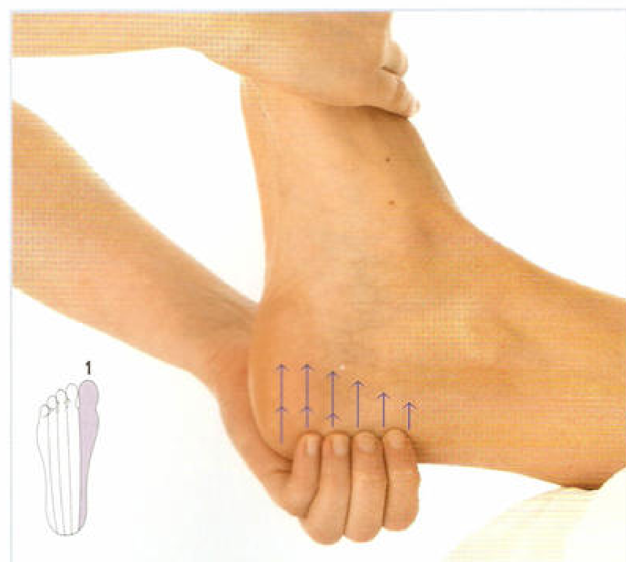


Vue latérale



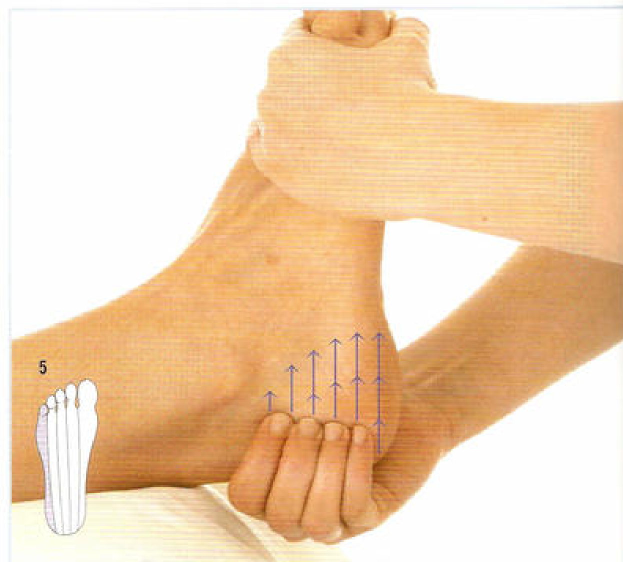
Coccyx, hanche / bassin

Pied droit – médian
Soutien médian



1 De votre main droite, tenez le côté médian du pied droit ; des quatre doigts de votre main gauche, travaillez sur la zone du coccyx. Répétez deux ou trois fois.

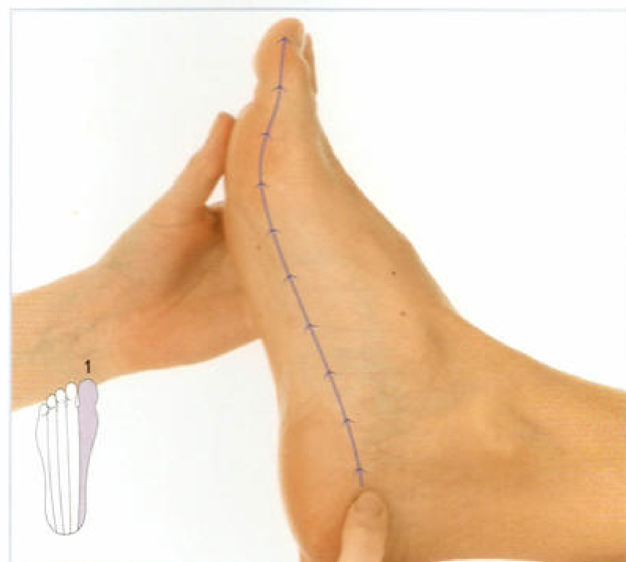
Pied droit – latéral
Soutien latéral



2 De votre main gauche, soutenez le pied droit ; des quatre doigts de votre main droite, travaillez sur la zone de la hanche et du bassin. Répétez ce mouvement deux ou trois fois.

La colonne vertébrale

Pied droit – médian
Soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit et, en utilisant votre pouce droit, travaillez la colonne vertébrale en remontant.

Pied droit – médian
Soutien par le haut



2 De votre main gauche, soutenez le pied droit et, en utilisant l'index droit (qui donnera un meilleur résultat que le pouce), travaillez la fine zone du rachis cervical en remontant.

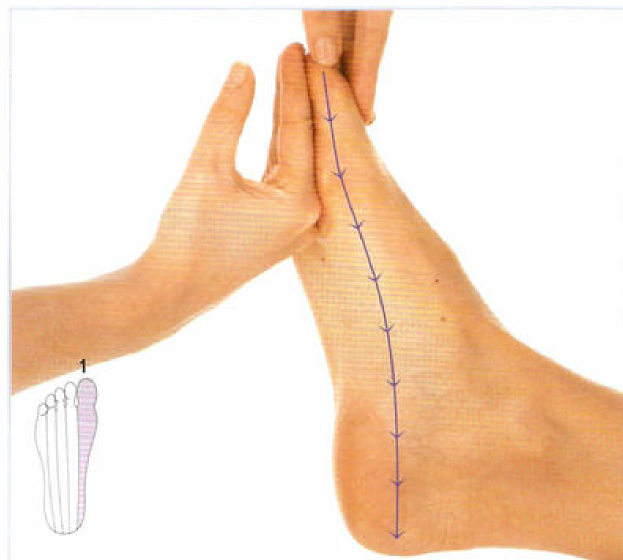
Côté du cou et colonne vertébrale

Pied droit – plantaire
Soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit et, de votre pouce droit, travaillez la zone du côté du cou sur les bords latéraux des trois premiers orteils.

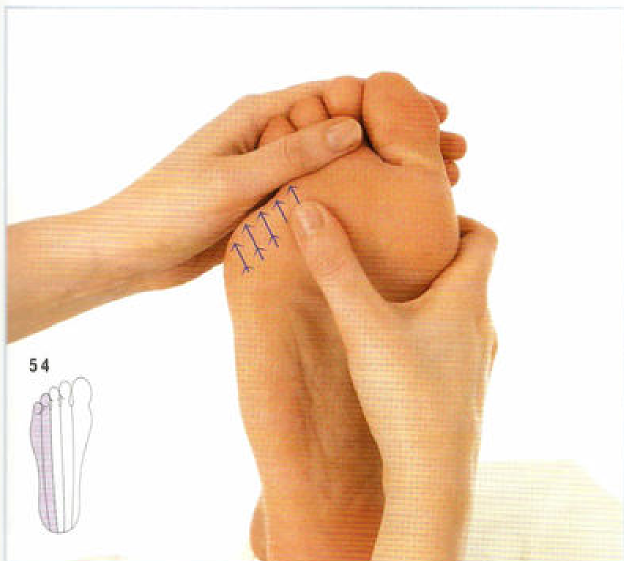
Pied droit – médian
Soutien par le haut



2 Avec le dos de votre main droite, soutenez le pied droit et, du pouce de votre main gauche, travaillez la colonne vertébrale en descendant.

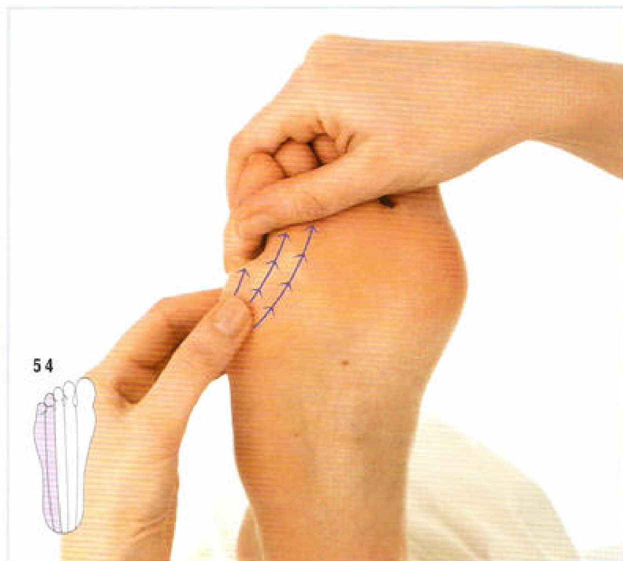
La zone de l'épaule

Pied droit – plantaire
Médian à latéral – soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit et, de votre pouce droit, travaillez la zone de la partie médiane vers la partie latérale.

Pied droit – plantaire
Latéral à médian – soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied droit et, de votre pouce gauche, travaillez la zone de la partie latérale vers la partie médiane.

La zone du genou / coude

Pied droit – latéral
Soutien par le haut



LA DOULEUR QUI IRRADIE

Gardez toujours à l'esprit que, lorsqu'un patient ressent une douleur, ce n'est pas forcément une indication exacte de la source du problème. Il est intéressant de constater, par les rayons X, que tout va bien dans l'articulation du genou d'un patient qui en souffre, mais que ce problème vient d'une compression ou d'une dégradation dans le rachis lombaire !

De votre main droite, soutenez le pied droit et, en utilisant votre index gauche, travaillez toute la zone triangulaire. Le genou est à l'apex du triangle. Le coude se situe à l'intérieur du triangle.

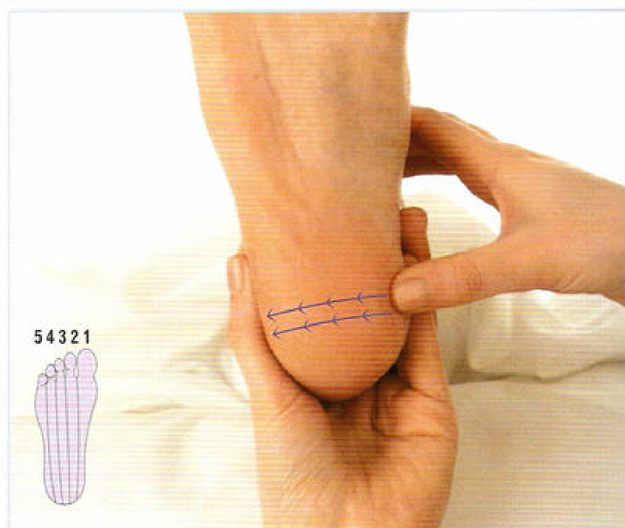
Les zones sciatiques primaire et secondaire

Pied droit – latéral
Soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied droit et, en exerçant une pression de l'index gauche, travaillez la zone sciatique primaire juste derrière l'astragale. Procédez sur 8 centimètres environ.

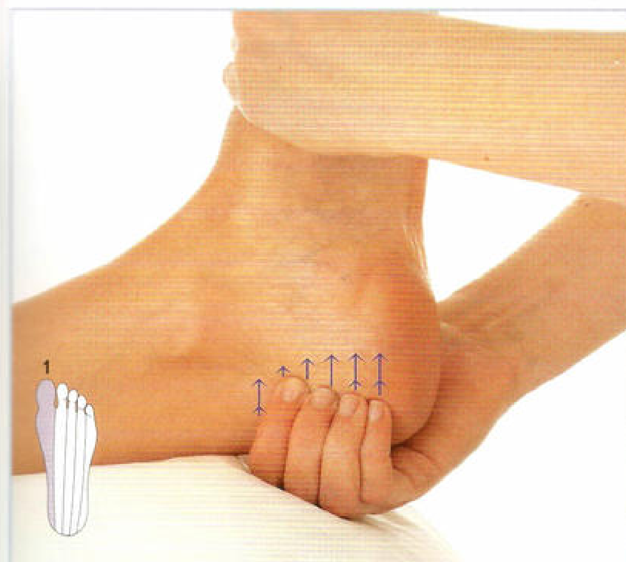
Pied droit – plantaire
Médian à latéral – soutien par le talon



2 Soutenez le pied droit dans la paume de votre main gauche et, en utilisant le pouce droit, travaillez la zone sciatique secondaire, deux ou trois fois.

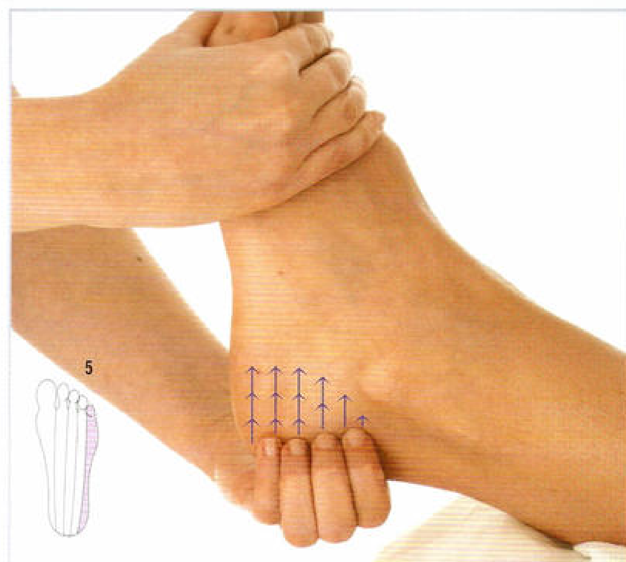
Coccyx, hanche / bassin

Pied gauche – médian
Soutien médian



1 De votre main gauche, soutenez le côté médian du pied gauche et, des quatre doigts de votre main droite, travaillez sur la zone du coccyx. Répétez deux ou trois fois.

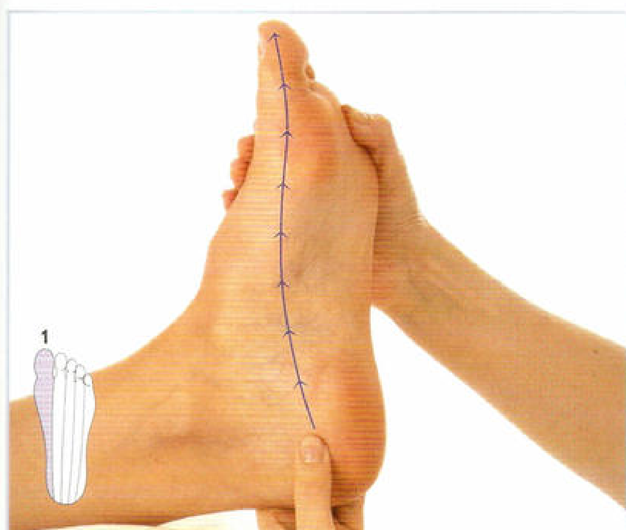
Pied gauche – latéral
Soutien latéral



2 De votre main droite, soutenez le pied gauche et, des quatre doigts de la main gauche, travaillez sur la zone hanche / bassin. Répétez ce mouvement deux ou trois fois.

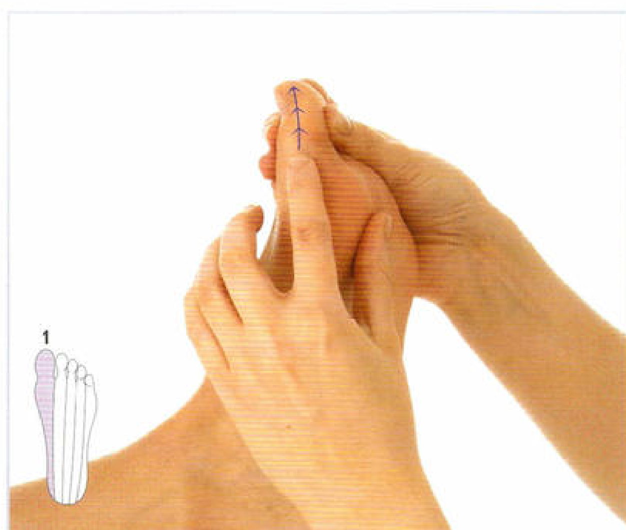
La colonne vertébrale

Pied gauche – médian
Soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche et, du pouce gauche, travaillez la colonne vertébrale en remontant.

Pied gauche – médian
Soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied gauche et, de votre index gauche (qui donnera un meilleur résultat que le pouce), travaillez la fine zone du rachis cervical en remontant.

Côté du cou et colonne vertébrale

Pied gauche – plantaire
Soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche et, de votre pouce gauche, travaillez la zone du côté du cou en descendant sur les bords latéraux des trois premiers orteils.

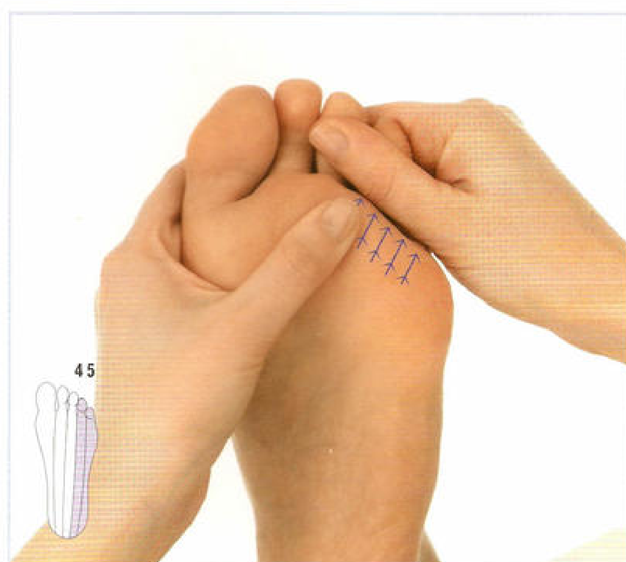
Pied gauche – médian
Soutien par le haut



2 Du plat de votre main gauche, soutenez le pied gauche et, du pouce de votre main droite, travaillez la colonne vertébrale en descendant.

La zone de l'épaule

Pied gauche – plantaire
Médian à latéral – soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche et, de votre pouce gauche, travaillez la zone de la partie médiane vers la partie latérale.

Pied gauche – plantaire
Latéral à médian – soutien par le haut



2 De votre main gauche, soutenez le pied gauche et, de votre pouce droit, travaillez la zone de la partie latérale vers la partie médiane.

La zone du genou / coude

Pied gauche – latéral
Soutien par le haut



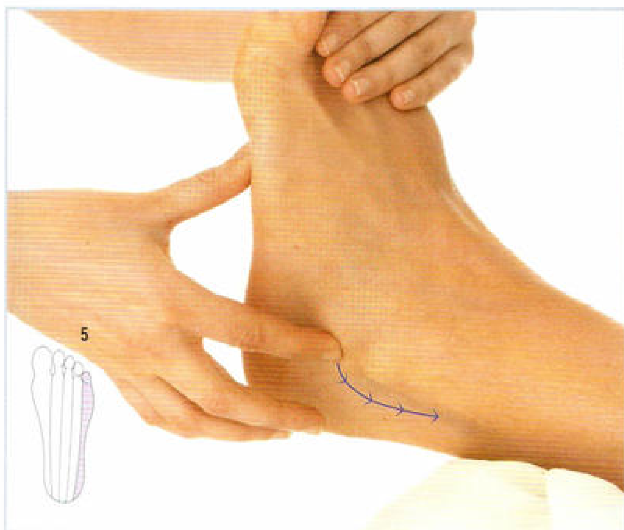
De votre main gauche, soutenez le pied gauche et, de votre index droit, travaillez toute la zone triangulaire. Le genou est à l'apex du triangle. Le coude se trouve dans la zone triangulaire.

SCIATIQUE

La sciatique apparaît lorsqu'un disque est comprimé dans la colonne vertébrale (en général L5 ou S1), ce qui provoque une irritation du nerf sciatique. Il s'agit du plus grand nerf du corps humain, partant de chaque côté du bas de la colonne vertébrale et se déployant dans la cuisse, le bas de la jambe et le pied. Lors d'une crise de sciatique, on ressent une douleur dans la fesse, l'arrière de la cuisse et le mollet, parfois jusqu'au pied. La réflexologie peut apporter un grand soulagement si l'on traite au quotidien jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Les zones sciatiques primaire et secondaire

Pied gauche – latéral
Soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied gauche et, en exerçant une pression de l'index droit de votre main droite, travaillez en remontant la zone sciatique primaire, juste derrière l'astragale. Procédez sur environ 8 centimètres.

Pied gauche – plantaire
Médian vers latéral – soutien par le talon



2 Votre main droite soutenant le pied gauche, travaillez la zone sciatique secondaire, deux ou trois fois, à l'aide de votre pouce gauche.

Le système urinaire

Le système urinaire se compose de deux reins, de deux urètres et d'une vessie. Les reins agissent comme un système de transformation des déchets, filtrant les matières indésirables du sang. S'il s'accumulaient, ces déchets pourraient devenir toxiques. Des reins qui fonctionnent bien sont le reflet d'une bonne santé générale.

Les reins

Les reins sont une paire d'organes en forme de haricots. Ils se situent derrière l'estomac, entourés de graisse, faisant face – vers l'intérieur – à la colonne vertébrale. Ensemble, les reins ont la même taille que le cœur.

Chaque rein est constitué d'une moelle centrale et d'un cortex qui l'entoure. Les déchets charriés par le sang vont vers les reins afin qu'ils soient filtrés ; ils entrent dans la moelle en provenance de l'artère rénale, qui s'embranche directement sur l'aorte, l'artère principale du corps. Le cortex et la moelle contiennent de petites unités de filtration du sang appelées néphrons. Un seul rein contient plus d'un million de néphrons.

Dans la moelle, l'artère se décompose en vaisseaux sanguins minuscules enroulés, dénommés glomérules, qui se répandent dans la moelle et le cortex. Un sac entoure presque complètement chaque glomérule. Il est de la taille d'une tête d'épingle et se nomme capsule de Bowman, dans lequel les liquides sont collectés en provenance du sang vers les glomérules. Le liquide filtré continue par un tubule entouré de capillaires. Ces minuscules vaisseaux sanguins réabsorbent dans le sang la plupart de l'eau et des produits chimiques utilisés, comme les acides aminés et le glucose. Deux reins peuvent transformer 180 litres de sang par jour.

Le sang purifié quitte ensuite les reins par la veine rénale et retourne dans le système circulatoire sanguin. Les déchets s'en vont vers une zone connue sous le nom de bassinet. Ces déchets forment l'urine.

Les urètres, la vessie et l'urètre

De chaque rein, l'urine collectée passe par un tube appelé l'urètre. Les deux urètres conduisent à la vessie.

La vessie est située dans le bassin, derrière l'os pubien. Elle fonctionne comme un sac de stockage temporaire de l'urine. Une vessie vide est plate, mais ses parois sont constituées de plis qui lui permettent de s'agrandir. Lorsque l'urine coule dans la vessie, ses parois se détendent et s'étirent. Une vessie pleine peut contenir 600 millilitres d'urine.

Quand la vessie est pleine, l'urine est libérée par un tube plus large dénommé l'urètre, qui s'ouvre à la base de la vessie et conduit vers l'extérieur. Un anneau de muscles, le sphincter urétral, conserve ce clapet fermé, mais, dès que la vessie contient une pleine tasse d'urine, les nerfs commencent à envoyer des signaux vers le cerveau afin d'uriner. Lors de la miction, le sphincter urétral externe se détend, les parois de la vessie se contractent, forçant l'urine à sortir.

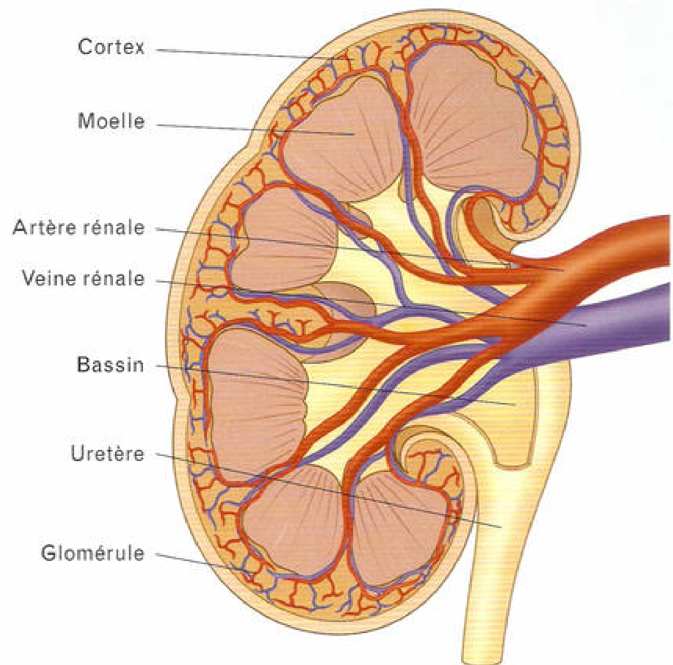
LA NATURE DE L'URINE

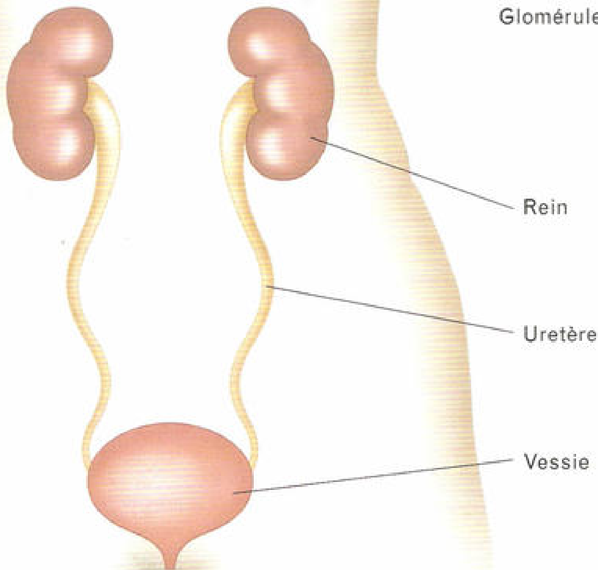
L'urine est composée d'eau, de déchets d'azote (principalement de l'urée), de sels inorganiques et d'autres substances dont le corps a besoin. Notre production d'urine est liée à la quantité de boisson que nous buvons, qui peut s'évacuer aussi par la transpiration. Suer est un autre moyen de se débarrasser de l'excès de liquides.

La consistance et l'odeur de l'urine varient en fonction de ce que nous mangeons et buvons. Lorsque nous buvons beaucoup d'eau, nos reins produisent une urine bien diluée d'une couleur jaune paille clair. Si nous buvons moins, l'urine sera plus concentrée, plus foncée et elle aura une odeur plus prononcée.

Les tests médicaux sur de l'urine peuvent détecter diverses infections ou mauvais fonctionnements du corps, de la cystite au diabète ou à la toxémie gravidique.

Le système urinaire Il inclut les reins, l'urètre, la vessie et l'urètre. Il conduit l'urine en provenance des reins vers l'extérieur du corps. L'urètre des femmes est plus court que celui des hommes.





Les reins Ces organes sont responsables de l'excrétion des déchets azotés, provenant du sang, notamment l'urée. Les néphrons, à l'intérieur du cortex et de la moelle, filtrent le sang sous pression et réabsorbent l'eau et les autres substances utiles pour les renvoyer dans le sang.



Les problèmes urinaires soulagés par la réflexologie

L'urètre féminin est court ; il émerge juste au-dessus du vagin. L'urètre masculin, qui court le long du pénis, mesure environ 20 centimètres et passe à travers une petite glande, la prostate. Chacun de ces urètres peut provoquer des problèmes spécifiques.

Infections de la vessie

Elles sont plus communes chez les femmes que chez les hommes car l'urètre masculin agit comme une barrière aux invasions bactériennes. La plus commune est la cystite, provoquée par une bactérie qui envahit les membranes délicates de la vessie. Il en résulte de la douleur, un besoin fréquent d'uriner et un sentiment général de malaise.

La prostate, qui encercle la base de l'urètre masculin, grandit au fur et à mesure que l'homme vieillit. Elle peut compresser l'urètre ou le déformer. Cela provoque des besoins fréquents d'uriner avec un flux faible. Comme la vessie ne se vide jamais complètement, les infections sont plus courantes. Le cancer de la prostate est un problème courant chez les hommes de plus de 50 ans (voir p. 152).

Incontinence urinaire

Chez les personnes âgées, les fuites involontaires d'urine sont habituelles. Elles accompagnent souvent une démence sénile car les cellules du cerveau meurent et la coordination cerveau - vessie s'appauvrit. Toutefois, l'incontinence urinaire peut survenir à n'importe quel âge. Une fuite peut se produire après avoir toussé ou éternué, ou si on soulève un objet lourd. L'incontinence apparaît plus facilement chez les femmes que chez les hommes, en particulier parce que les femmes ont une faiblesse des muscles de leur plancher pelvien, due à l'accouchement lui-même et s'il a été fait usage de forceps. Les femmes enceintes connaissent aussi ce désagrément à cause de la pression que l'utérus gonflé exerce sur la vessie (celle-ci est située juste au-dessous de l'utérus). Un accident à la moelle épinière au niveau des lombaires est une autre cause de l'incontinence.

Problèmes urinaires durant la grossesse Pendant la grossesse, le poids du fœtus peut écraser la vessie. Cela peut provoquer des infections urinaires et une incontinence urinaire.

Les problèmes rénaux

Plus fréquents chez les hommes que chez les femmes, les calculs rénaux sont une affection courante. Ils se forment dans la partie des reins qui récolte l'urine ou dans les uretères, quand certaines substances concentrées dans l'urine se coagulent et créent des dépôts solides. Les gros calculs (plus de 5 millimètres) ne s'évacuent pas facilement avec l'urine et la douleur que l'on ressent au moment de leur passage est considérée comme la plus atroce. Ces calculs peuvent être vus aux rayons X ou au scanner.

La pression élevée du sang a un lien avec les reins. Les personnes qui souffrent d'hypertension chronique estiment souvent que le fonctionnement de leurs reins est affaibli. Le pression augmentée du sang étant forcée à travers les tubules des reins, elle provoque souvent un affaissement de ces délicats néphrons, d'où le fonctionnement moins efficace du système de filtrage. L'inflammation des néphrons s'appelle la néphrite.

Comme les reins font face, vers l'intérieur, à la région lombaire, la douleur aux reins est souvent confondue avec une douleur dorsale et l'on peut souffrir longtemps avant de consulter un médecin.

La grossesse peut être un problème supplémentaire avec l'élimination des déchets pour deux êtres au lieu d'un ! La rétention d'eau provoque des gonflements aux chevilles et aux doigts. Et, si un échantillon d'urine révèle la présence de protéine dans cette urine et que la pression sanguine augmente, il se peut qu'il y ait une toxémie. Un spécialiste doit déterminer au plus vite si le repos au lit est indiqué ou s'il faut provoquer une naissance prématurée.

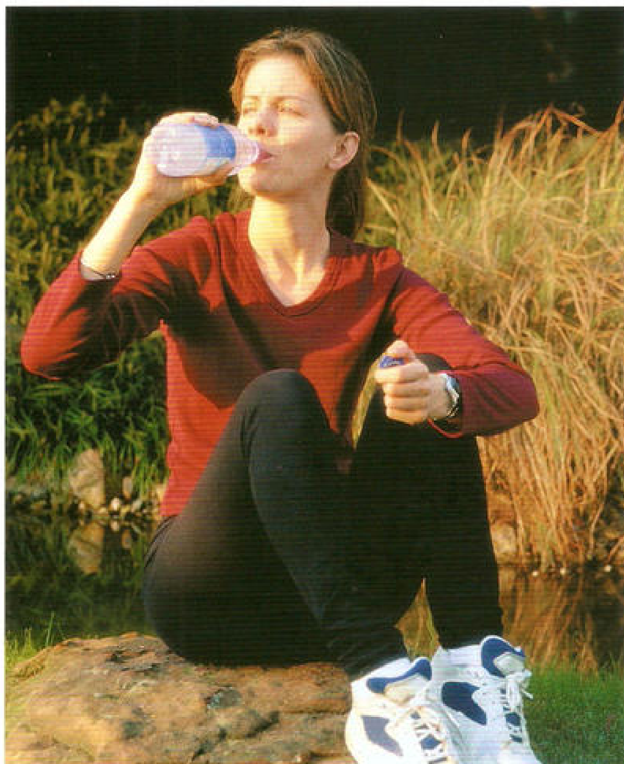
À long terme, le diabète peut mener à des complications jusqu'à l'arrêt possible des reins.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

La réflexologie a prouvé qu'elle pouvait traiter les problèmes ci-dessus. La stimulation de l'ensemble de la cavité pelvienne facilite l'innervation et l'irrigation sanguine vers le système urinaire. Cela permet au corps de se débarrasser de ses impuretés. La réflexologie dissipe la tension accumulée dans le corps et encourage le processus de guérison.

La réflexologie est sans danger pour les femmes enceintes. En facilitant la miction, elle soulage des problèmes habituels liés à la grossesse.

En déstressant les reins, nous sommes capables d'améliorer leur fonctionnement. Cela fait également baisser la pression sanguine. Les patients ayant de l'hypertension ont des points réflexes très sensibles dans les zones des reins.



AIDEZ VOTRE SYSTÈME URINAIRE

Toute espèce vivante a besoin d'eau pour survivre. L'eau transporte dans le corps les hormones et les substances nutritives. Elle dilue les toxines et absorbe les déchets. Il est crucial de remplacer les fluides perdus dans l'air expiré, la transpiration et les déchets éliminés. Sans suffisamment de liquides, la chimie du corps ne peut garder son équilibre. Voici quelques conseils :

- Buvez 2 litres d'eau par jour. Plus si vous pratiquez un exercice intensif. Bien évidemment, il est possible de boire aussi des jus de fruits.
- Le jus de canneberge est excellent si vous souffrez de cystite : il empêche les bactéries de se coller aux parois de la vessie et de se multiplier.
- Si vous avez une infection, supprimez le café et tout aliment contenant de la caféine.
- Le vinaigre de cidre de pomme est un antiseptique naturel et un anti-inflammatoire. Si vous avez une infection urinaire, buvez, matin et soir, trois cuillerées à thé de vinaigre, diluées dans un verre d'eau tiède.

Travailler les points réflexes associés

La zone réflexe du rein se situe dans la voûte de chaque pied. Les points concernant la vessie se trouvent sur le côté médian de la ligne pelvienne (ligne du talon). Comme dans le corps, le réflexe de l'urètre se situe entre ces deux zones. Chaque fois que vous traitez des problèmes concernant la vessie et les reins, assurez-vous de travailler les zones reliées aux zones du bassin, de la hanche et du coccyx ainsi que celle du rachis lombaire.

ETUDE DE CAS **CALCULS RÉNAUX**

PROFIL DU PATIENT

Thomas est âgé de 65 ans et souffre de calculs rénaux depuis plusieurs années. Lorsqu'ils passaient par l'urètre vers la vessie, il avait très mal et saignait. Souvent, il fut admis à l'hôpital afin de soulager les douleurs. Après avoir surmonté ces crises, il se retrouvait épuisé et dépressif. Il décida d'essayer la réflexologie pour essayer d'atténuer les douleurs.

RYTHME DUTRAITEMENT DE REFLEXOLOGIE

Hebdomadaire, durant 8 semaines.

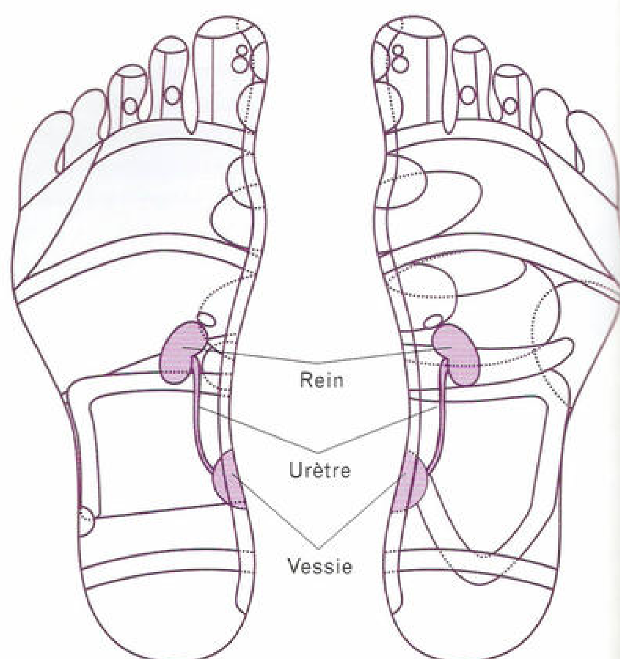
RÉFLEXES

Réflexes principaux	Assistance
Rein, urètre, vessie	Pour adoucir l'inflammation dans ces zones due aux lacérations des calculs
Rachis lombaire / nerf	Pour aider la fonction urinaire

RÉSULTATS DUTRAITEMENT

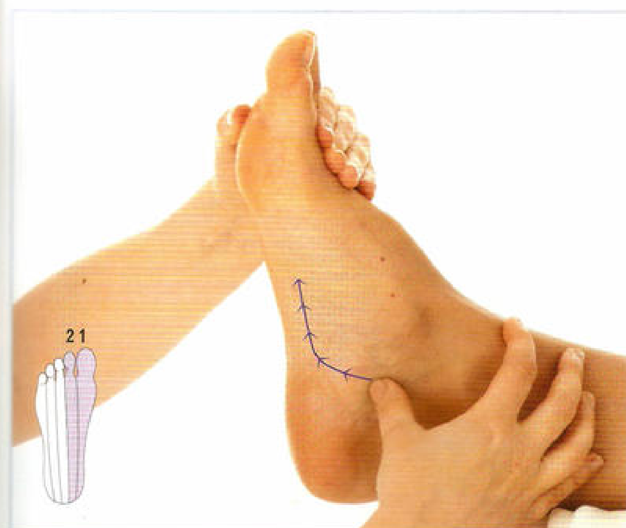
Thomas réagit bien à la réflexologie et vécut une expérience étonnante : il récupéra un calcul après un rendez-vous. Bien qu'il ressentît une douleur sourde dans le bas de son dos, elle ne fut pas atroce comme auparavant. Il continua ses séances de réflexologie durant des années : jamais il ne souffrit de nouveau. La réflexologie avait détendu les spasmes douloureux dans l'urètre et permettait d'évacuer les calculs avec facilité.

Vue plantaire



La vessie / l'urètre et les reins

Pied droit – médian
Soutien par le haut



1 De votre main gauche, soutenez le pied droit par le haut ; de votre pouce droit, travaillez sur et au-dessus de la zone de la vessie. Procédez en remontant sur le côté médian de la ligne du ligament afin de travailler sur l'urètre.

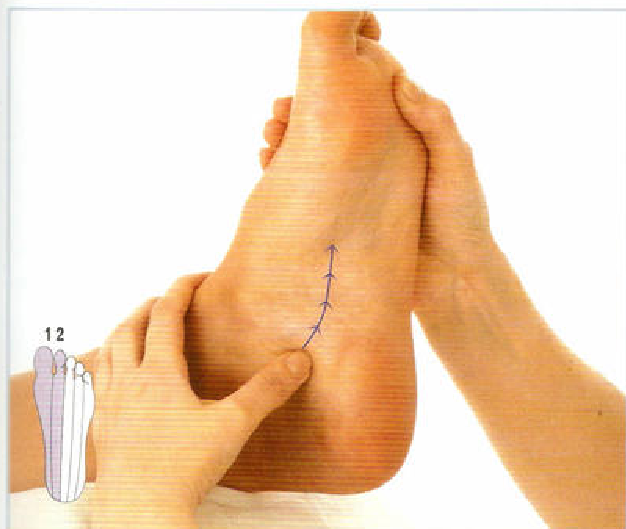
Pied droit – médian
Soutien par le haut



2 De votre main gauche, soutenez le pied droit. En posant le pouce droit sur le bord latéral de la ligne du ligament, travaillez la zone des reins comme indiqué sur la photo.

La vessie / l'urètre et les reins

Pied gauche – médian
Soutien par le haut



1 De votre main droite, soutenez le pied gauche par le haut ; de votre pouce gauche, travaillez sur et au-dessus de la zone de la vessie. Procédez en remontant sur le côté médian de la ligne du ligament afin de travailler sur l'urètre.

Pied gauche – médian
Soutien par le haut



2 De votre main droite, soutenez le pied gauche. En posant le pouce gauche sur le bord latéral de la ligne du ligament, travaillez la zone des reins comme indiqué sur la photo.

Le système reproducteur

Dès l'enfance, les hormones sont responsables des différentes façons dont les hommes et les femmes évoluent. Elles développent aussi leurs appareils reproducteurs. En effet, bien que ceux-ci soient dissemblables, leur structure anatomique sous-jacente est similaire et se reflète dans les points réflexes du pied.

Les hormones au travail

Les hormones régulent les appareils reproducteurs des hommes et des femmes. Même avant la naissance, les hormones codifient le sexe et la sexualité du futur individu. À certaines moments de la vie, elles sont particulièrement actives en déclenchant des changements physiques. Par exemple, à la puberté, elles sont responsables de la pilosité secondaire, de la mue de la voix des garçons et, chez les filles, du développement de la poitrine et de l'arrivée des règles.

Deux hormones orchestrées par la glande pituitaire (voir p. 98) sont les instigatrices principales du cycle féminin. L'hormone de stimulation folliculaire (FSH) fait grandir et mûrir le follicule ovarien. Durant son développement, le follicule secrète sa propre hormone, l'œstrogène. Si le niveau d'œstrogène monte dans le sang, la sécrétion de FSH se réduit. Puis l'hormone lutéinique (LH) fait complètement mûrir le follicule et l'ovulation. La principale fonction de la LH est de promouvoir la formation d'un corps appelé corpus luteum (lutéine, hormone lutéale) qui sécrète la progestérone.

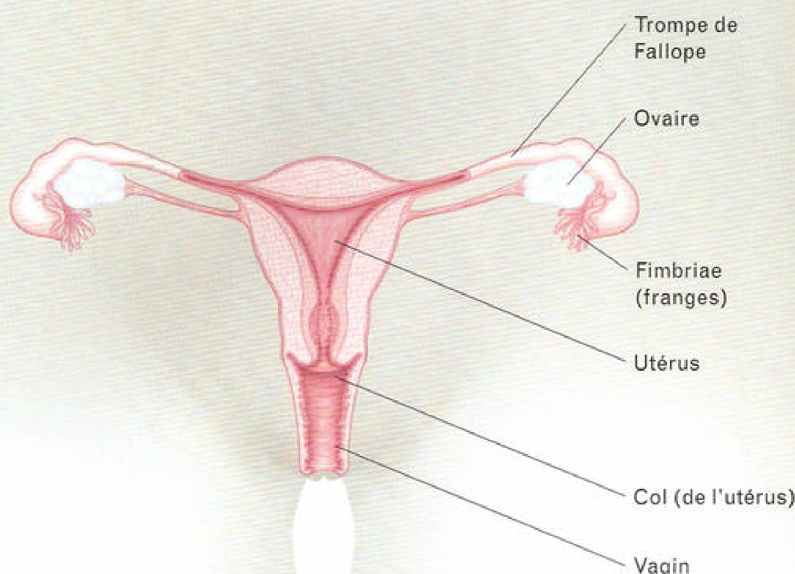
FSH et LH travaillent aussi dans le corps masculin. La FSH stimule le tissu épithélial des tubes séminifères des testicules afin de produire les spermatozoïdes. La LH stimule les cellules interstitielles des testicules et sécrète la testostérone.

Le système reproducteur féminin est le seul qui ait une vie plus courte que les autres, l'âge moyen de la ménopause étant d'environ 52 ans.



Le rôle des hormones Le sexe, et la sexualité, des hommes et des femmes s'installe dès la naissance grâce aux hormones produites par le système endocrinien.

L'appareil reproducteur féminin Une fois que l'œuf a été libéré de l'ovaire, il s'en va dans la trompe de Fallope. De légères contractions de la trompe et des mouvements de minuscules cils vibratiles font mouvoir l'œuf vers l'utérus. Il peut survivre 24 heures dans la trompe de Fallope. S'il n'est pas fertilisé, il sera réabsorbé par le corps.



Les organes reproducteurs féminins

Les ovaires, l'utérus et le vagin travaillent ensemble en un cycle harmonieux afin que l'appareil de reproduction de la femme soit prêt à la grossesse.

Le vagin

Le vagin est un conduit élastique de 10 à 15 centimètres de longueur, tapissé de tissu épithélial humide (voir p. 70), lequel permet au pénis d'y pénétrer (« vagin » vient du latin *vaina*, « fourreau d'une épée »). Il permet aussi l'expulsion du bébé lors de l'accouchement.

À l'entrée du vagin se situent deux replis en forme de lèvres : les grandes lèvres et les petites lèvres. Elles s'étendent de chaque côté du vagin en formant des bourrelets de chair. L'urètre est à mi-chemin entre le clitoris et l'entrée du vagin.

Le col, l'utérus et les trompes de Fallope

À l'extrémité du vagin se situe l'utérus (ou matrice), dont l'entrée est gardée par le col (col de l'utérus). Il s'agit d'une structure épaisse, fibreuse et musculaire tapissée de cellules : la muqueuse (ou endomètre).

L'utérus lui-même est petit et en forme de poire. Il est derrière la vessie et face au rectum. L'appareil suspenseur joue un rôle de contention et de suspension. Deux ligaments fixent en arrière l'utérus au sacrum. Des ligaments latéraux (ligaments larges) tiennent en place l'utérus et les trompes.

L'utérus est recouvert par le péritoine, une membrane qui recouvre les organes de la cavité abdominale. Les muscles utérins se contractent et se détendent légèrement. Le parois intérieures de l'utérus sont tapissées de cellules de l'endomètre, qui réagissent aux influences hormonales.

Les trompes de Fallope se situent à gauche et à droite de l'utérus. Elles mesurent 12 centimètres. À leurs extrémités, on trouve les fimbriae (franges).

Les ovaires

Ces deux petits organes ovales, de couleur perle, se tiennent juste au-dessous des trompes de Fallope. Les œufs (ovules) sont à l'intérieur des ovaires.

Une future femme possède près de 2 millions d'ovocytes dans ses ovaires alors qu'elle est encore un fœtus de 20 semaines dans la matrice de sa mère. L'horloge biologique d'une femme commence avant même sa naissance.

Ovulation, fertilisation et menstruation

De l'âge de 13 ans jusqu'à la quarantaine, un ovule est libéré chaque mois. (Un ovule est la cellule unique la plus grande du corps humain, de la taille d'un point à la fin de cette phrase.) Le « mûrissement » d'un ovule et sa libération sont contrôlés par une hormone de la glande pituitaire. Les cellules des follicules sécrètent une autre hormone, l'œstrogène. Le follicule est mûr quand il atteint 20 à 25 millimètres : il est prêt à se rompre.

La trompe de Fallope permet à l'ovule d'avancer vers l'utérus. Les contractions musculaires et les cils vibratiles le font avancer.

Afin de coïncider avec l'ovulation, la glande pituitaire déclenche la libération d'une autre hormone, la LH, qui stimule le développement d'une masse temporaire de tissu dans le follicule ovarien que l'on connaît sous le nom de corpus luteum (lutéine, hormone lutéale). D'autres hormones sont alors sécrétées, la progestérone et l'œstrogène, qui stimulent l'utérus pour le préparer à une éventuelle grossesse.

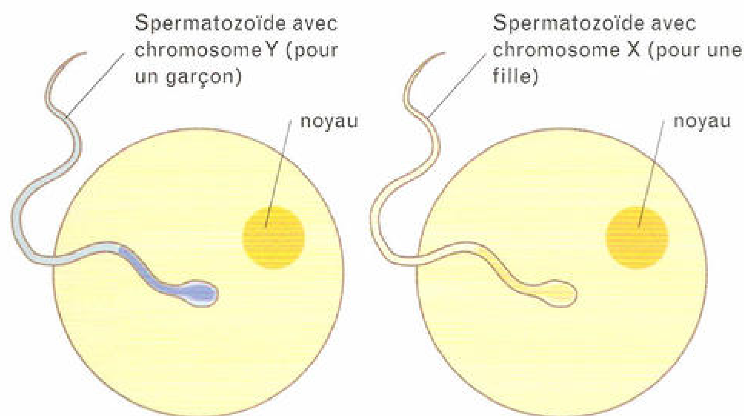
La fécondation a lieu haut dans la trompe de Fallope. Des milliers de spermatozoïdes qui se sont déplacés dans le vagin, un seul pénètre la couche extérieure de l'ovule. Il se dépouille de sa flagelle et de son corps, tandis que sa tête, qui contient tout le matériel génétique, va vers le noyau de l'ovule. Le noyau de l'ovule et celui du spermatozoïde contiennent chacun 23 chromosomes qui apportent les données génétiques.

Lorsque l'ovulé est fécondé, le travail du corpus luteum de production de la progestérone est repris par le placenta à l'intérieur de l'utérus. S'il n'y a pas de fécondation, le corpus luteum meurt. La muqueuse qui recouvre l'épaisse paroi interne de l'utérus se décolle,

CROYANCES ANCIENNES

La capacité de créer une nouvelle vie a longtemps été associée à des croyances et à des rituels. Historiquement, la menstruation et le fait de procréer ont été accompagnés de rituels de purification. Certaines civilisations ont même attribué aux femmes des qualités talismaniques. Dans les sociétés primitives, les vulves et le triangle pubien étaient souvent dessinés ou inscrits sur les parois des cavernes afin de symboliser un lieu sacré, un portail vers la vie. Dans le taoïsme, les ovaires sont censés contenir la force vitale qui produit l'énergie sexuelle.

Certaines traditions respectent le cordon ombilical et ne le considèrent pas comme un déchet. Il est vu comme un lien de pouvoir, reflétant l'unité et la protection de la mère et de l'enfant. Certaines tribus amérindiennes l'enroulent autour d'une pierre et le laissent sécher au soleil. Il est ensuite mis dans un récipient, avec la date et l'heure de la naissance. Quand il est temps pour l'enfant d'apprendre à monter à cheval, le cordon est tressé avec la crinière du poney : le lien mère-enfant protégera l'enfant.



Comment le sexe est déterminé Chaque œuf contient un chromosome X, chaque spermatozoïde contient un chromosome X et Y. Si le spermatozoïde contient un chromosome Y, le bébé sera un garçon. S'il contient un chromosome X, le bébé sera une fille.



Le lien ombilical Il s'agit d'une des énergies protectrices les plus puissantes du corps, qui persiste bien après la coupure réelle.

entraînant du sang : les règles apparaissent 14 jours après l'ovulation.

La ménopause

Une fille naît avec des milliers d'ovocytes peu d'entre eux iront à maturité pour devenir un fœtus. Lorsqu'une femme a épuisé ce capital, son cycle menstruel s'arrête : c'est la ménopause. Ce passage vers les années d'après ménopause peut provoquer des bouffées de chaleur, des migraines et des maux de tête, une sécheresse vaginale car le corps féminin s'adapte à d'autres rythmes hormonaux (voir p. 153).

Les ovaires rapetissent mais ils produisent encore des hormones qui aident la femme à se maintenir en bonne santé. Il est donc indispensable de considérer les ovaires comme des organes à part entière, et ce à tout âge.



Les troubles de la reproduction féminine soulagés par la réflexologie

Il n'est pas surprenant qu'un système si dépendant des hormones, devant travailler en parfaite synchronisation, puisse avoir des problèmes si son fragile équilibre est perturbé. Les kystes ovariens et les ovaires polykystiques sont généralement dus à un disfonctionnement hormonal. Beaucoup de kystes apparaissent et disparaissent d'eux-mêmes. Toutefois, certains deviennent suffisamment gros pour causer une pression sur les organes de la cavité pelvienne. On peut les traiter médicalement ou par la chirurgie. Le cancer des ovaires est malheureusement en augmentation.

Le stress, physique ou mental, peut interrompre la régularité du cycle menstruel et rendre difficile la conception. Les athlètes qui demandent trop à leur corps ou les femmes, en particulier les adolescentes, qui font des régimes exagérés et deviennent anorexiques voient leurs règles s'arrêter. Les soucis peuvent aussi affecter le cycle menstruel, ce qui est ironique s'il y a peur de ne pas concevoir ou… de tomber enceinte.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Au moment de l'ovulation, beaucoup de femmes souffrent. La réflexologie est capable de repérer la sensibilité de l'ovaire, comme pour toute partie du corps enflammée, congestionnée ou tendue. Si l'ovulation s'effectue du côté droit, vous trouverez une réaction en appuyant sur le pied droit ; si l'ovulation est à gauche, ce sera sur le pied gauche.

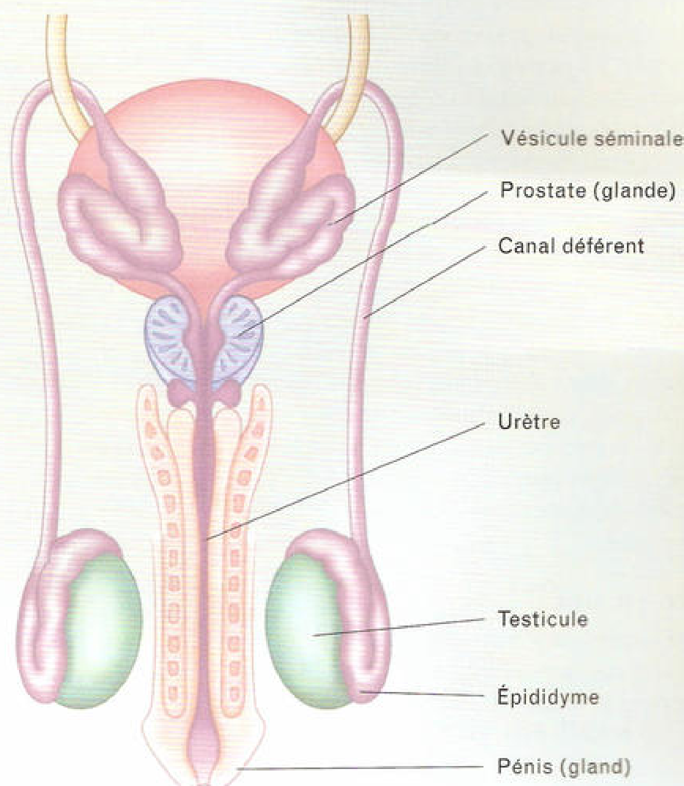
Beaucoup de patientes qui viennent pour un traitement de réflexologie contre des kystes ovariens ont observé que l'inconfort diminuait et que les kystes disparaissaient. Il est donc recommandé d'essayer la réflexologie avant tout. La chirurgie sera choisie en dernier lieu.

Lorsque l'on traite des patientes qui souffrent du syndrome prémenstruel, le but est de normaliser l'équilibre du système hormonal pour éviter l'irritabilité, les douleurs aux seins, la boulimie, les maux de tête, la douleur sourde dans l'utérus.

Les séances destinées à contrer la stérilité ou un cycle irrégulier doivent êtres orientées vers une relaxation du corps. Le rythme naturel sera restauré.

Douleur menstruelle Rester assise augmente la douleur. Essayez de faire un peu d'exercice très doux afin d'alléger le stress.

L'appareil reproducteur masculin La production du sperme masculin commence à la puberté et continue jusqu'à un âge tardif, bien qu'elle diminue à l'âge mûr. Sur les centaines de millions de spermatozoïdes contenus dans une éjaculation, seuls deux mille survivent pendant leur progression vers l'utérus et les trompes de Fallope.



Les organes reproducteurs masculins

L'appareil reproductif masculin comprend deux testicules suspendus dans le scrotum, la vésicule séminale, la prostate, des canaux divers et le pénis.

Les testicules assurent deux fonctions : la production de testostérone et celle des spermatozoïdes. La testostérone répond aux gonadotrophines (hormones) venant de la glande pituitaire, à différents âges de la vie d'un garçon (et ce dès dans la matrice). Toutefois, l'effet le plus connu réside dans les caractéristiques sexuelles secondaires : pousse des poils pubiens et de ceux du visage, agressivité, volume musculaire, mue de la voix.

Les tubes séminifères situés dans les testicules produisent quotidiennement de grandes quantités de sperme qui passe dans une série de canaux de communication. Le premier d'entre eux, l'épididyme, est un tube enroulé qui se vide dans le canal déférent. Il passe du scrotum, par le canal inguinal, vers les vésicules séminales, où le sperme est stocké. Un canal partant des vésicules séminales conduit au canal d'éjaculation qui s'ouvre dans l'urètre. À l'inverse de l'appareil reproducteur féminin où les deux systèmes sont séparés, le pénis a deux fonctions : l'éjaculation de sperme et l'excrétion de l'urine en provenance de la vessie.

La prostate se situe autour de la partie supérieure de l'urètre, à la base de la vessie. Ses sécrétions aident à maintenir l'activité du sperme. Une autre paire de glandes, celles de Cowper, libère quelques gouttes de fluide, un liquide filant, qui neutralise l'acidité de l'urètre et lubrifie l'urètre et le pénis.

Les troubles courants du système reproducteur masculin

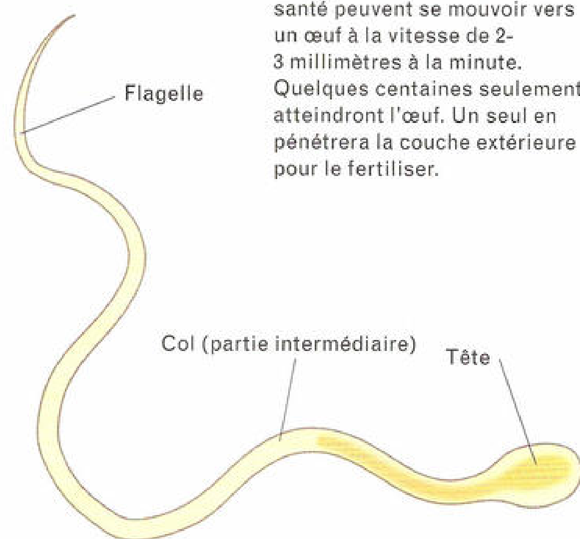
Après 50 ans, les hommes observent des changements au niveau de leur prostate. Comme l'urètre partage l'éjaculation et la miction, un gonflement de la prostate a un effet sur l'érection, les performances sexuelles et provoque des difficultés à uriner. Les problèmes de prostate peuvent être dus à un cancer mais ce n'est pas forcément le cas. Notons qu'une déficience en zinc peut en être la cause (voir ci-dessous).

Le gonflement des testicules est une autre plainte des patients. Il s'agit d'une accumulation de liquide appelé hydrocèle. Le plus souvent, ce n'est pas douloureux mais une visite chez le médecin s'impose. Un traumatisme testiculaire peut être provoqué par une blessure en pratiquant un sport ; même légère, elle peut conduire à une douleur importante, une contusion ou un œdème.

On connaît aussi la varicocèle. Il s'agit d'une varice sur la veine du testicule. Elle apparaît souvent chez les garçons qui deviennent pubères et peut diminuer la production de sperme.

La déficience en zinc

Les problèmes d'augmentation du volume de la prostate sont de plus en plus courants et sont souvent dus à un manque de zinc dans le régime alimentaire.



Anatomie du spermatozoïde
Les spermatozoïdes en bonne santé peuvent se mouvoir vers un œuf à la vitesse de 2-3 millimètres à la minute. Quelques centaines seulement atteindront l'œuf. Un seul en pénétrera la couche extérieure pour le fertiliser.

Théoriquement, le zinc se trouve en abondance dans le sol, ce qui devrait être suffisant pour les besoins de la reproduction, autant chez les hommes que chez les femmes. Cependant, l'utilisation de produits chimiques dans l'agriculture a diminué la teneur en minéraux des terres (dont le zinc). En même temps, le taux de minéraux dans notre régime a été réduit car les légumes et fruits sont récoltés avant qu'ils ne soient mûrs, afin de pouvoir les transporter sur de longues distances.

Pour produire du sperme et créer suffisamment de liquide dans la prostate (afin que ce sperme atteigne l'ovule), le système masculin de reproduction a besoin de zinc. Si on manque de zinc, la prostate grossit. La miction devient difficile et le besoin d'uriner, fréquent (surtout la nuit). Pour contrecarrer ce phénomène, prendre une ration quotidienne de zinc sous forme de tablettes. (Les femmes peuvent aussi en prendre.)

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Paul, un patient, souffrait d'une hernie juste après avoir subi une opération des intestins. Les incisions pratiquées dans le bas de l'abdomen furent la source de cette hernie. La réflexologie soulagea sa douleur jusqu'à ce qu'on lui soignât sa hernie. Après l'opération, il continua les séances contre les douleurs.

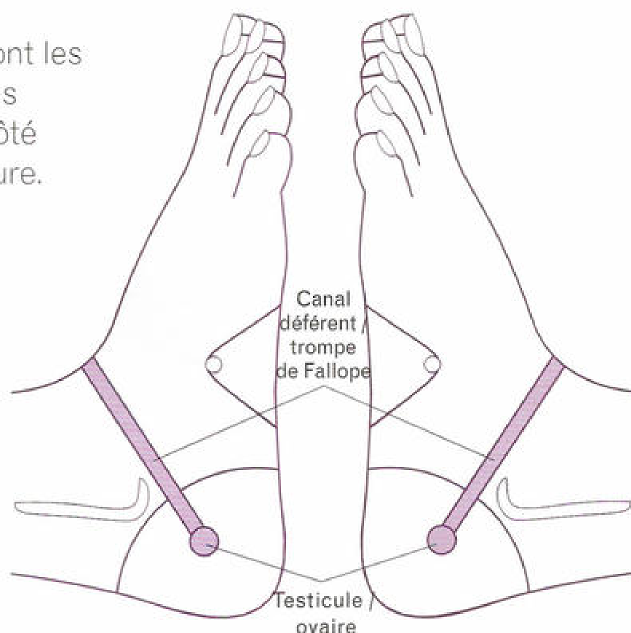
La réflexologie peut aussi être efficace concernant la reproduction. Beaucoup d'hommes impuissants consultent leur médecin. En général, on essaie de supprimer les causes possibles : diabète, certaines maladies neurologiques, des réaction à des médicaments comme les somnifères, les antidépresseurs ou les médicaments contre l'hypertension. Plus souvent, la cause vient du stress. Des séances régulières de réflexologie peuvent réduire ce stress et contrecarrer ses effets sur le corps.

La réflexologie peut aussi agir contre les traumatismes testiculaires dus au sport. Quelques séances suffisent à les guérir.

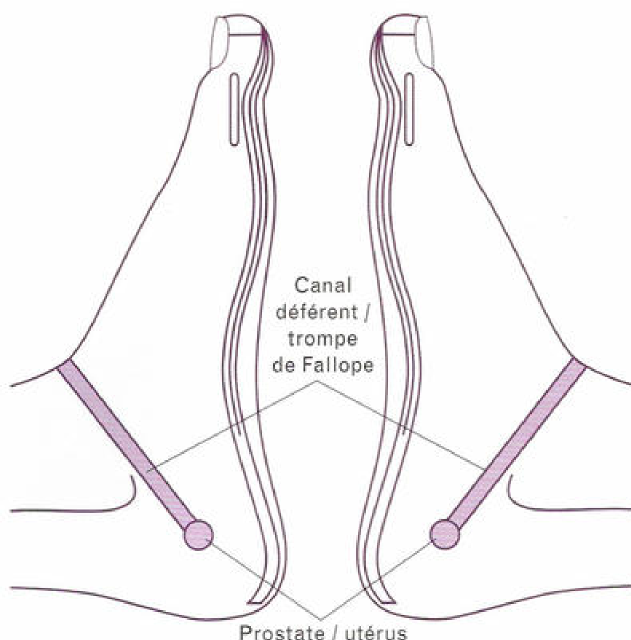
Travailler les points réflexes associés

La bonne santé de l'appareil reproducteur est importante, et ce pas seulement pendant les années de reproduction. Les points réflexes sont les mêmes pour les deux sexes car ils reflètent des similarités fondamentales. Ils courent sur le côté dorsal du pied, comme une lanière de chaussure.

Vue latérale



Vue médiane



ÉTUDE DE CAS **SYMPTOMES DE LA MÉNOPAUSE**

PROFIL DE LA PATIENTE

Gloria fut active toute sa vie. A 52 ans, elle n'anticipa pas les symptômes dont elle allait souffrir lorsque ses règles deviendraient irrégulières jusqu'à leur arrêt. Très énergique, elle devint apathique. Elle se plaignit de sueurs nocturnes (qui gênaient son sommeil) et de sécheresse vaginale (qui rendait impossibles les rapports sexuels). Comme elle n'avait pas envie de prendre des hormones de substitution, elle se tourna vers la réflexologie.

RYTHME DU TRAITEMENT DE REFLEXOLOGIE

Hebdomadaire pendant 8 semaines, puis mensuel aussi longtemps qu'elle le désira.

RÉFLEXES

Réflexes principaux	Assistance
Système endocrinien dans son ensemble : glande pituitaire, hypothalamus, thyroïde, surrénales	Pour stimuler le système endocrinien
Appareil reproducteur, l'utérus en particulier	Afin d'aider cet appareil

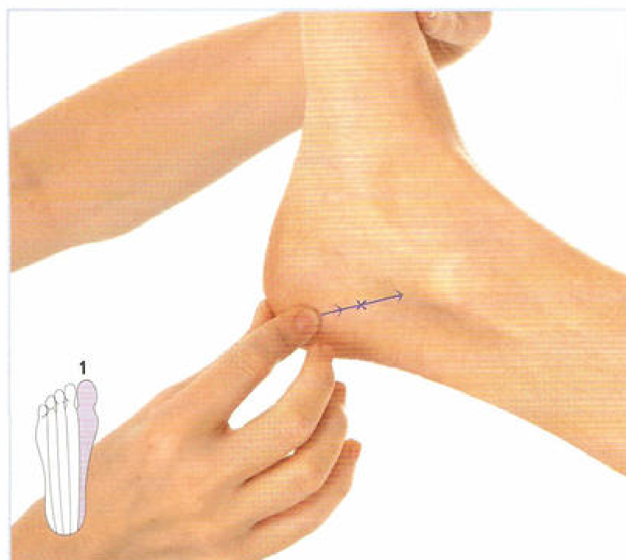
RÉSULTATS DU TRAITEMENT

Après son premier rendez-vous, les sueurs nocturnes de Gloria empirèrent. (Parfois la réflexologie amplifie les symptômes avant qu'ils ne guérissent – voir p. 61.) Après le deuxième rendez-vous, les sueurs nocturnes s'améliorèrent et elle put mieux dormir. Sa dépression s'atténua et son énergie revint. Après huit séances, sa qualité de vie était vraiment améliorée. Gloria décida de continuer par un rendez-vous mensuel afin de se maintenir en bonne santé.

La zone utérus / prostate

Pied droit – médian

Soutien par le haut



De votre main gauche, soutenez le pied droit et, en utilisant l'index droit, travaillez en ligne droite sur la zone utérus / prostate comme indiqué. Répétez deux ou trois fois.

Les ovaires / testicules

Pied droit – latéral

Soutien par le haut



De votre main droite, soutenez le pied droit et, de votre index gauche, travaillez en ligne droite sur la zone des ovaires / testicules (marquée d'une croix). Répétez deux ou trois fois.

Trompes de Fallope / canal déférent

Pied droit – dorsal

Soutien par le talon



Soutenez le côté plantaire du pied droit en pressant le talon avec les deux pouces, et travaillez la zone trompes de Fallope / canal déférent, autour de l'avant du pied, à l'aide de l'index et du majeur gauches. Répétez deux ou trois fois.

La zone utérus / prostate

Pied gauche – médian

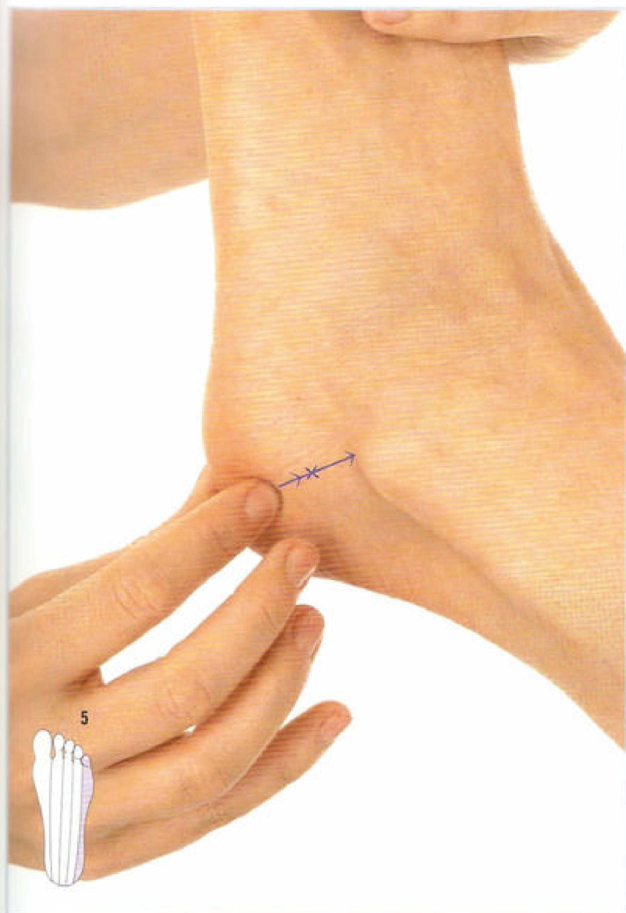
Soutien par le haut



De votre main droite, soutenez le pied gauche et, de l'index gauche, travaillez la zone utérus / prostate (marquée d'une croix) en ligne droite. Répétez deux ou trois fois.

Les ovaires / testicules

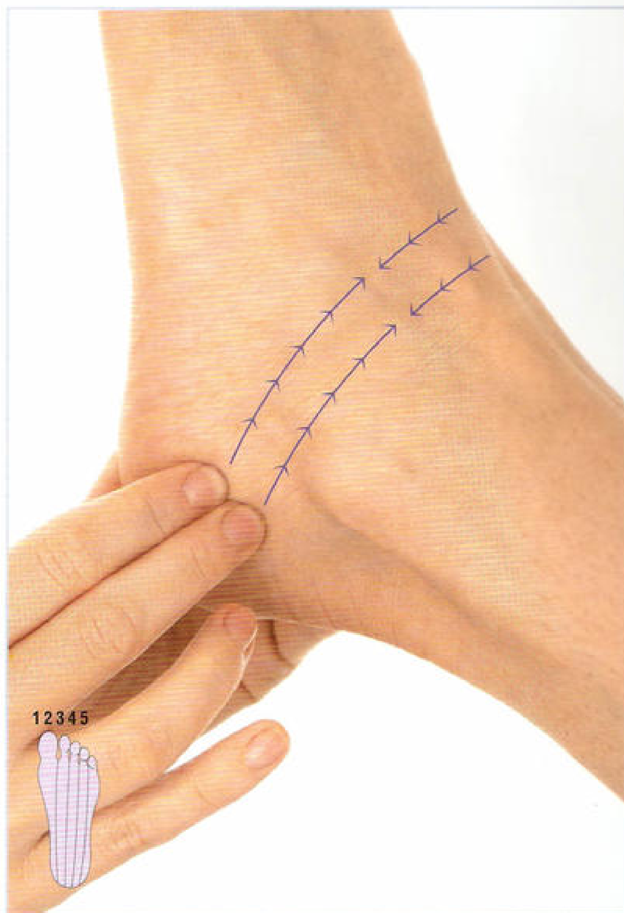
Pied gauche – latéral
Soutien par le haut



De votre main gauche, soutenez le pied gauche et, de l'index droit, travaillez la zone utérus / prostate (marquée d'une croix) en ligne droite. Répétez deux ou trois fois.

Trompes de Fallope / canal déférent

Pied gauche – dorsal
Soutien par le talon



Soutenez le côté plantaire du pied gauche en pressant le talon avec les deux pouces, et travaillez la zone trompes de Fallope / canal déférent, autour de l'avant du pied, à l'aide de l'index et du majeur droits. Répétez deux ou trois fois.



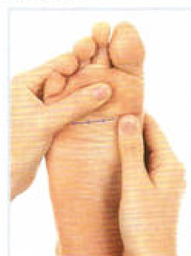
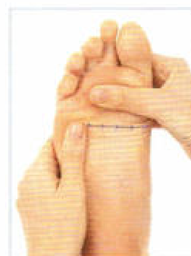
Enchaînement complet

Lorsque vous traitez un patient, vous devez effectuer un enchaînement complet tel qu'il est configuré dans ce chapitre. Ainsi, vous serez sûr de travailler sur chaque zone de sensibilité et sur chaque système du corps. Insistez sur les réflexes reliés aux organes ou aux systèmes avec lesquels le patient a des problèmes.

Exercices préliminaires de détente




1 Démarrez avec la relaxation d'un côté à l'autre, sur le pied droit. Puis répétez sur le pied gauche. Voir p. 54.

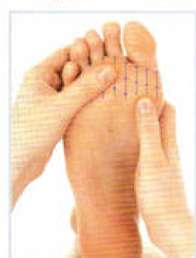
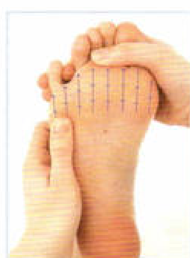



2 Utilisez ensuite l'exercice de relaxation du diaphragme. Travaillez d'abord sur le pied droit.




3 Travaillez ensuite sur le pied gauche. Cela aide à ralentir le rythme respiratoire du patient. Voir p. 55.

Le pied droit

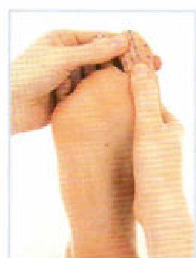
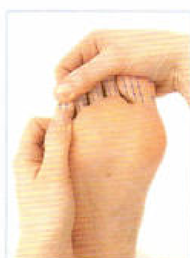
1 Travaillez sur la zone du poumon, du côté plantaire (rappelez-vous de travailler de la partie médiane vers la partie latérale, puis de la latérale vers la médiane). Voir p. 86.



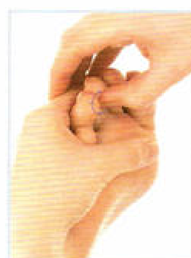

2 Travaillez sur la zone du poumon / sein, du côté dorsal. Voir p. 86.



3 Effectuez le pétrissage du métatarse. Voir p. 56.

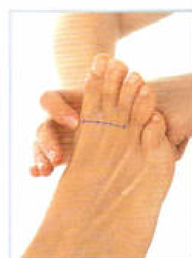
4 Travaillez sur la zone des orteils. Cela inclut la zone de la glande pituitaire et celle des sinus, placées sur le côté médian du gros orteil. Voir pp. 105 et 123.

5 Travaillez sur l'œil et l'oreille en utilisant la méthode de la rotation. Voir p. 124.



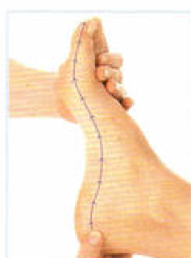
6 Travaillez sur la zone thyroïde / cou (côté plantaire). Voir p. 105.



7 Travaillez sur la zone thyroïde / cou (côté dorsal). Voir p. 105.

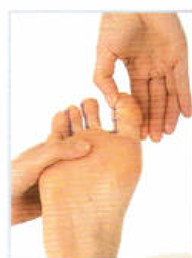



8 Travaillez sur le coccyx, la hanche et le bassin. Voir p. 134.





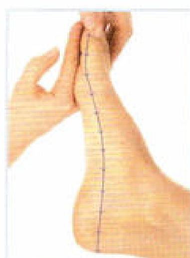
9 Travaillez la colonne vertébrale jusqu'au cerveau, ce qui aura aussi un effet sur le système nerveux central. Voir p. 115.



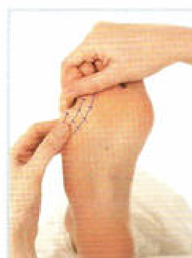
10 Travaillez sur le côté du cou. Voir p. 135.



11 Travaillez sur la zone faciale. Voir p. 125.



12 Travaillez sur la colonne vertébrale. Voir p. 115.



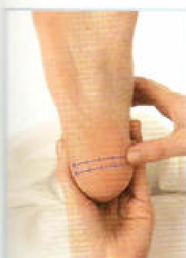


13 Travaillez sur la zone de l'épaule. Voir p. 135.

14 Travaillez sur la zone du genou / coude. Voir p. 136.

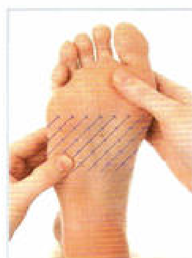


15 Travaillez sur la zone sciatique primaire. Voir p. 136.



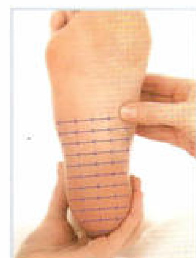
16 Travaillez sur la zone sciatique secondaire. Voir p. 136.

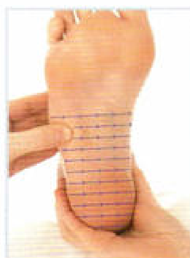




17 Travaillez sur la zone du foie. Voir p. 79.

18 Utilisez la technique du crochet sur la valvule iléo-cæcale. Voir p. 80.





19 Travaillez sur la zone intestinale complète, à la base du talon (ce qui inclut les fesses et le dos de la zone pelvienne). Voir p. 80.



20 Utilisez l'exercice de libération de la cheville. Voir p. 57.





21 Travaillez sur la vessie, l'uretère et le rein. Voir p. 145.



22 Utilisez les exercices de prise par le dessous et prise par le dessus. Voir pp. 57 et 58.

23 Travaillez sur la zone utérus / prostate. Voir p. 154.



24 Travaillez sur la zone des ovaires / testicules. Voir p. 154.



25 Travaillez sur la zone trompes de Fallope / canal déférent. Voir p. 154.



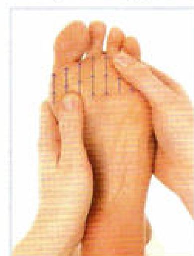
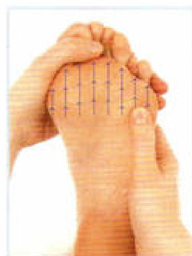
26 Utilisez l'exercice de moulage du pied. Voir p. 59.



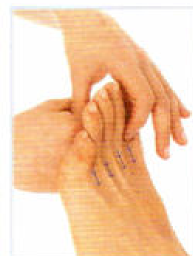
27 Utilisez l'exercice de relaxation de la cage thoracique. Voir p. 60.

À ce stade, notez sur la fiche patient (voir p. 46), les sensibilités trouvées sur le pied droit. Utilisez un stylo rouge. Cette fiche fonctionne presque comme un rayon X, montrant comment les congestions, inflammations et irritations internes se reflètent par des sensibilités dans les points réflexes du pied.

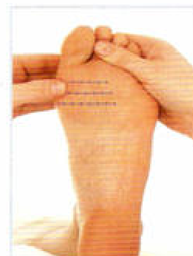
Le pied gauche

1 Travaillez la zone du poumon, sur la plante du pied. Voir p. 87.



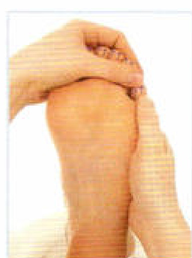

2 Travaillez sur la zone du poumon / sein, du côté dorsal. Voir p. 87.



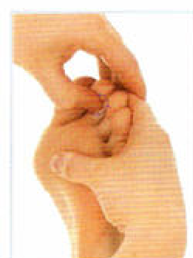
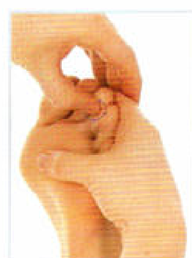
3 Travaillez sur la zone du cœur. Voir p. 93.



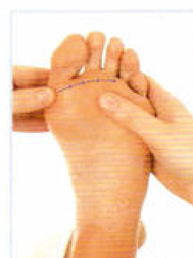
4 Effectuez le pétrissage du métatarse. Voir p. 56.

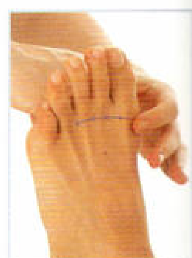
5 Travaillez sur les orteils et la zone des sinus. Voir p. 124.

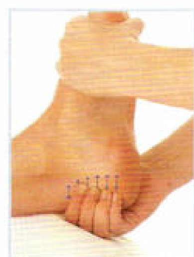
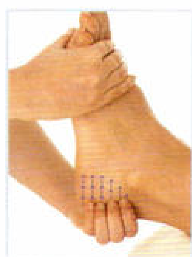
6 Travaillez sur l'œil et l'oreille en utilisant la technique de la rotation. Voir p. 125.



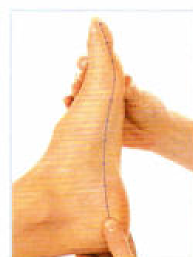
7 Travaillez sur la zone thyroïde / cou (côté plantaire). Voir p. 106.



8 Travaillez sur la zone thyroïde / cou (côté dorsal). Voir p. 106.

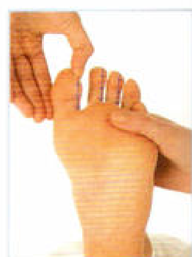



9 Travaillez sur le coccyx, la hanche et le bassin. Voir p. 137.





10 Travaillez sur la colonne vertébrale jusqu'au cerveau. Voir pp. 116 - 117.



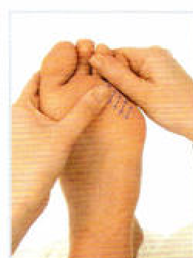
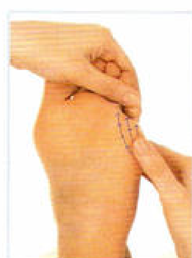
11 Travaillez sur le côté du cou. Voir p. 138.



12 Travaillez sur la zone faciale. Voir p. 125.



13 Travaillez sur la colonne vertébrale. Voir p. 117.

14 Travaillez sur la zone de l'épaule. Voir p. 138.



15 Travaillez sur la zone du genou / coude. Voir p. 139.



16 Travaillez sur la zone sciatique primaire. Voir p. 139.

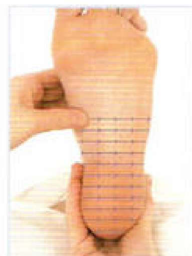


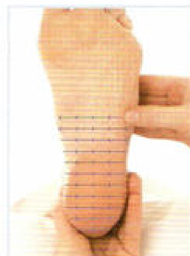
17 Travaillez la zone sciatique secondaire. Voir p. 139.





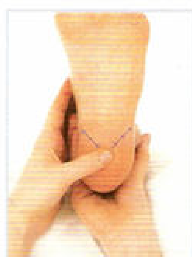
18 Travaillez sur l'estomac et le pancréas. Voir p. 79.





19 Travaillez sur la zone intestinale. Voir p. 81.

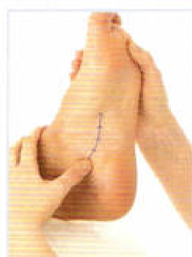




20 Travaillez sur le côlon sigmoïde. Voir p. 81.



21 Utilisez la libération de la cheville. Voir p. 57.



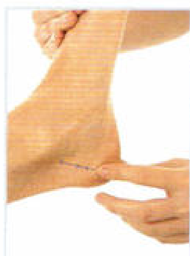


22 Travaillez sur la vessie, l'uretère et le rein. Voir p. 145.

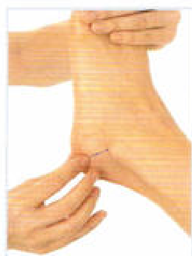




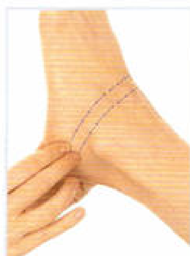
23 Utilisez les exercices de prise par le dessous et prise par le dessus. Voir p. 58.



24 Travaillez sur la zone utérus / prostate. Voir p. 154.



25 Travaillez sur la zone des ovaires / testicules. Voir p. 155.



26 Travaillez sur les trompes de Fallope / canal déférent. Voir p. 155.



27 Utilisez l'exercice de moulage du pied. Voir p. 59.



28 Utilisez l'exercice de relaxation de la cage thoracique. Voir p. 60.

Notez les sensibilités trouvées sur le pied gauche. Puis revenez au pied droit et ne travaillez que les sensibilités de ce pied (deux ou trois fois). Répétez de même sur le pied gauche. Vous devriez trouver que les sensibilités ont déjà diminué, ce qui signifie que vous avez effectué une excellente séance.



La réflexologie de la main

Les pieds et les mains sont les parties du corps sur lesquelles se concentre la réflexologie. Les mains sont une zone particulière que l'on doit apprendre à travailler, et ce pour deux raisons principales : elles représentent une alternative dans le cas où le pied ne peut être traité, quelle qu'en soit la raison (par exemple un os cassé) ; il s'agit d'une zone accessible pour effectuer un autotraitement. Les principes sont identiques à ceux de la réflexologie plantaire, bien que les points sur les mains soient parfois moins faciles à trouver.

Utiliser la réflexologie sur les mains

Connaître les principes de la réflexologie de la main est nécessaire lorsqu'un patient arrive à son rendez-vous avec une foulure à la cheville ou un ulcère au pied. Dans ce cas, vous remplacerez le traitement habituel par un traitement aux mains.

Les mains sont bien moins sensibles que les pieds. Tour à tour, plongez vos pieds puis vos mains dans de l'eau très chaude : vos mains supporteront mieux la chaleur. Vos pieds sont des parties si sensibles que si vous vous cognez la douleur peut vous rendre malade.

Il est facile de travailler sur vos propres mains et vous pouvez montrer à vos patients comment ils peuvent travailler quotidiennement sur les leurs. Non seulement cela peut apporter un soulagement à leurs différents problèmes, mais cela les aidera aussi à se sentir responsables de leur santé. Je montre toujours à mes patients où se trouve, sur la main, la zone de la colonne vertébrale car elle est très facile à travailler. De plus, cela stimule les connexions nerveuses sur l'ensemble du corps, comme il a été expliqué dans « Le système nerveux » page 112.

Si l'on regarde les cartes des pages 166 et 167, on constatera qu'il est aisé de localiser les points réflexes de la main dès que l'on a étudié ceux des pieds. Ils sont configurés suivant le même schéma : les points réflexes du haut du corps se trouvent dans la section supérieure des mains (dans les doigts) ; ceux du milieu du corps se situent au milieu de la main ; quant aux points des systèmes intestinal, pelvien et urinaire, ils sont dans le bas de la main et le poignet.



Réflexologie de la main
Utilisée par le praticien s'il n'est pas possible de traiter les pieds, la réflexologie des mains peut être adaptée en autotraitement.

Anatomie de la main

La main humaine est capable d'accomplir les mouvements les plus subtils. Son articulation est bien plus complexe que celle de la patte des animaux, ainsi les humains peuvent-ils utiliser une variété d'outils et d'instruments.

27 os constituent la main humaine :

- 8 os du carpe (poignet), en deux rangs de quatre.
- 5 os du métacarpe (paume), un à chaque doigt.
- 14 os digitaux (phalanges) : 2 au pouce et 3 aux autres doigts.

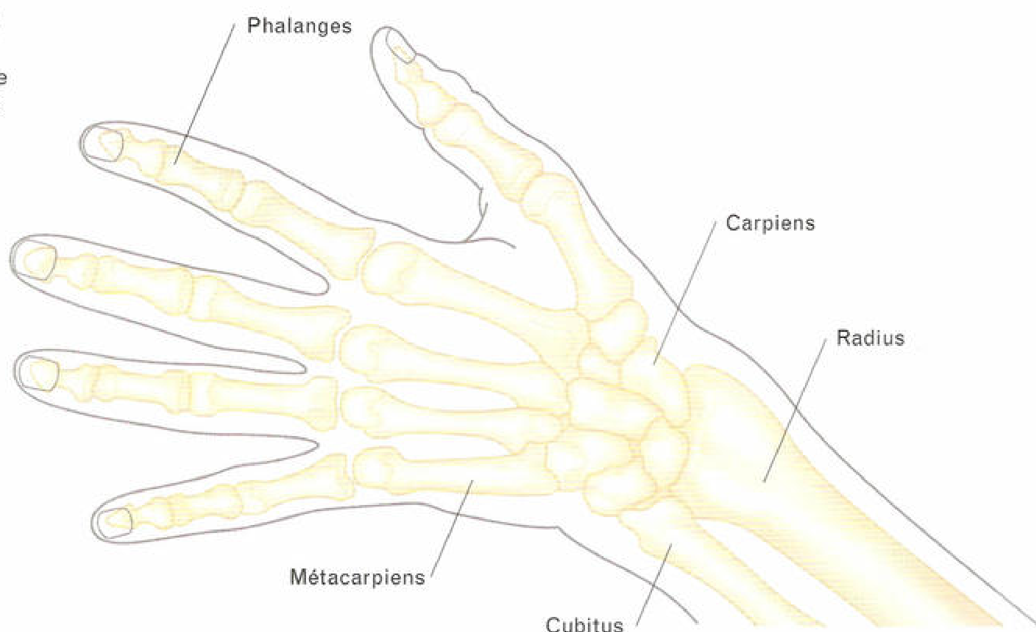
Les os du carpe s'emboîtent à l'humérus et au cubitus de l'avant-bras.

Les muscles et les articulations

Deux ensembles de muscles et de tendons permettent le fonctionnement de la main : les fléchisseurs, qui permettent de plier les doigts et le pouce ; les extenseurs, qui les font s'étirer. Les muscles fléchisseurs sont localisés sur le dessous de l'avant-bras et sont attachés aux phalanges des doigts par les tendons. Les muscles extenseurs se trouvent sur le dos de l'avant-bras et sont connectés de la même façon. Le pouce est doté de deux muscles fléchisseurs séparés qui lui permettent de se mouvoir à l'opposé des doigts : empoigner est ainsi possible.

Les ligaments sont des tissus fibreux qui permettent de lier les articulations entre elles ; les enveloppes sont des structures tubulaires qui entourent les doigts.

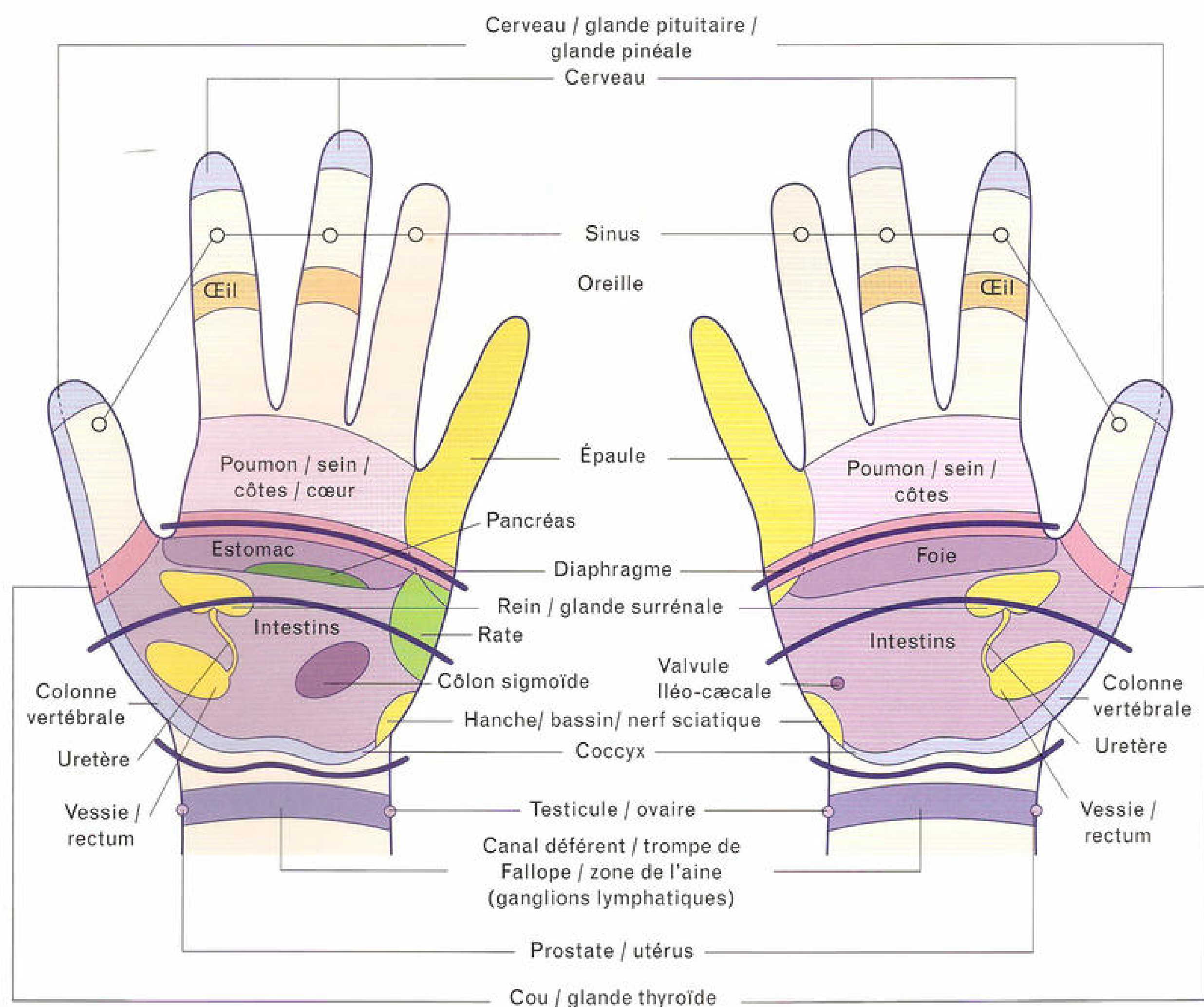
Les surfaces des articulations, des doigts et du pouce sont couvertes par du cartilage. Celui-ci est blanc et luisant, et a une consistance caoutchouteuse. Il agit comme un absorbeur de choc et fournit une surface extrêmement douce pour que les articulations se meuvent à leur aise.



Os de la main Le poignet et la main ont une structure similaire à celle de la cheville et du pied : les métacarpiens connectent les carpiens aux phalanges. On compte trois phalanges sur chaque doigt, sauf au pouce où il n'y en a que deux.

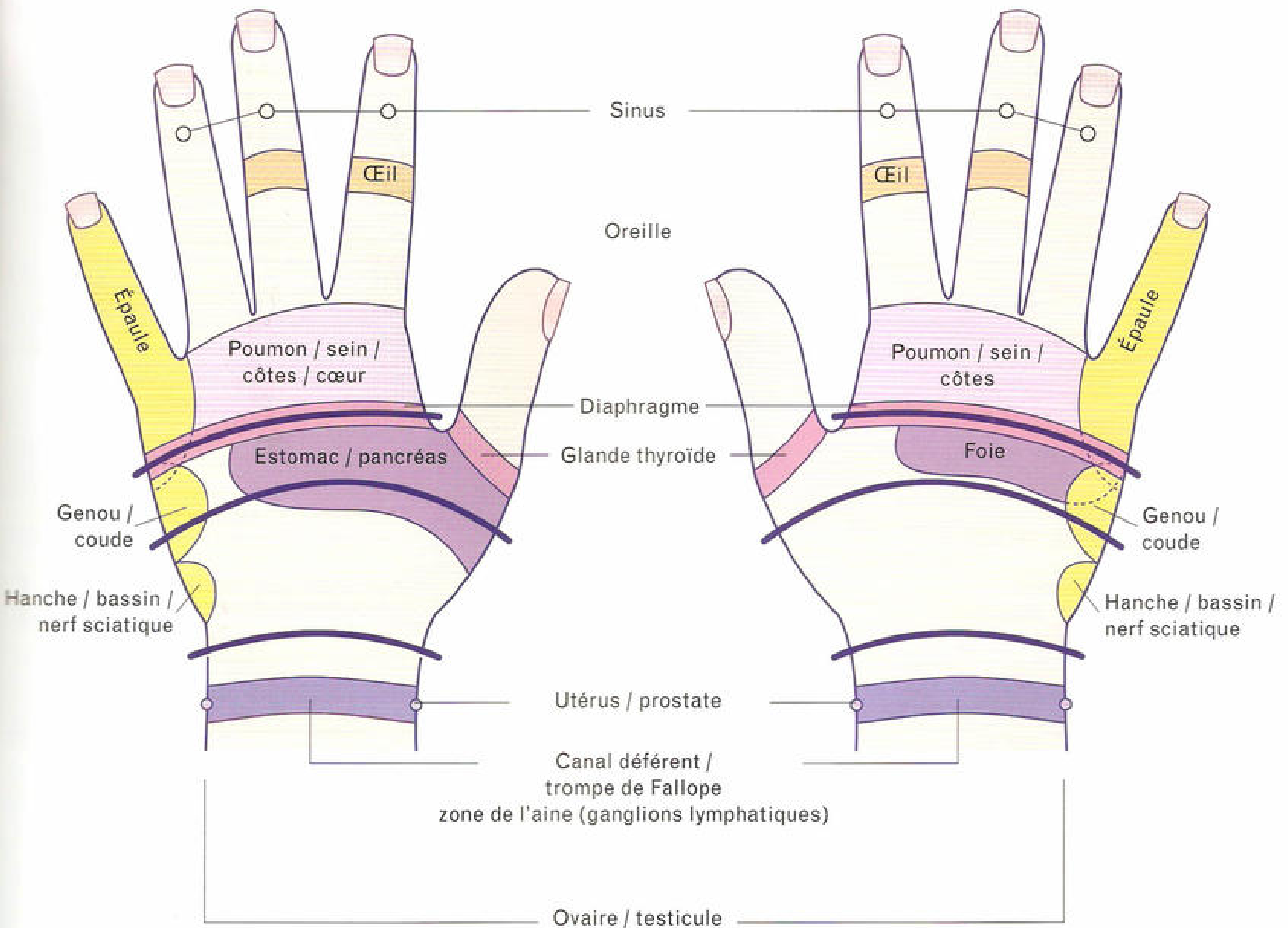
Cartes des mains

Tous les points réflexes reliés aux parties du corps se retrouvent sur les mains et les poignets, de la même façon que sur les pieds. À cause de la taille plus petite des mains et de la séparation entre les doigts et le pouce, la disposition est plus condensée et moins évidente que sur les pieds.



Vue palmaire de la main gauche

Vue palmaire de la main droite



Vue dorsale de la main gauche

Vue dorsale de la main droite

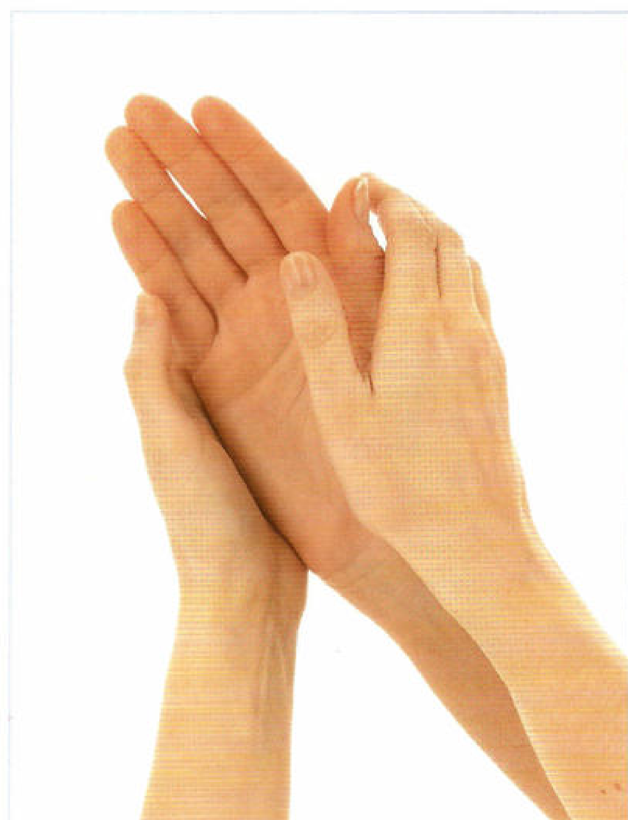
Exercices de relaxation de la main

Les exercices de relaxation de la main forment un ensemble de techniques qui sont utilisées au début d'une séance de traitement, pendant et après. À l'instar du traitement sur les pieds, ces exercices sont importants car ils détendent les mains et créent un contact entre le patient et le praticien.

La meilleure position pour démarrer le traitement est que vous soyez assis face à votre patient, son bras et sa main reposant sur une table placée entre vous deux. Posez le bras du patient sur un coussin afin d'assurer un agréable soutien moelleux.

Relaxation d'un côté à l'autre

Main droite



1 Des deux mains, soutenez la main droite ; déplacez la main doucement d'un côté à l'autre.

Main gauche

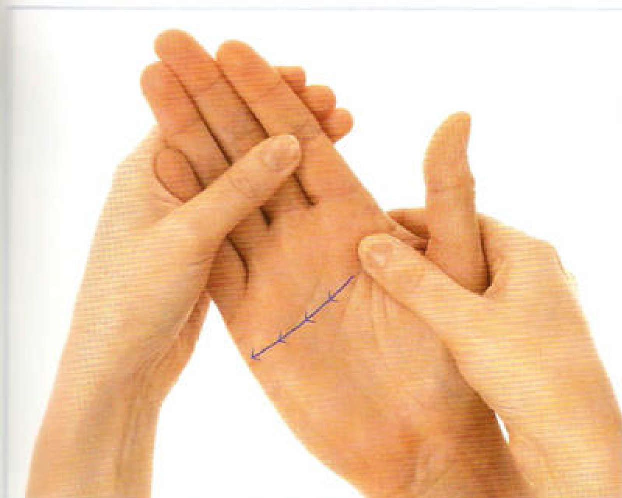


2 Des deux mains, soutenez la main gauche ; déplacez la main doucement d'un côté à l'autre.

Relaxation du diaphragme

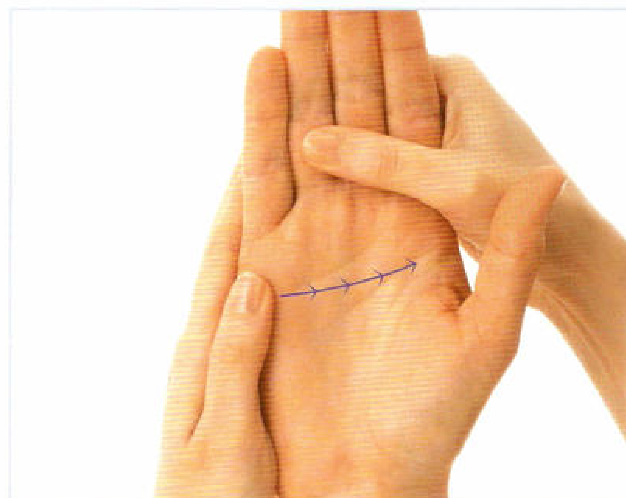
Cet exercice relaxe le grand muscle du diaphragme, que l'on trouve à la base du poumon.

Main droite
Médian vers latéral



1 Posez votre pouce droit sur la ligne du diaphragme et déplacez-le vers le bord latéral, en pliant doucement les doigts de votre patient vers votre pouce.

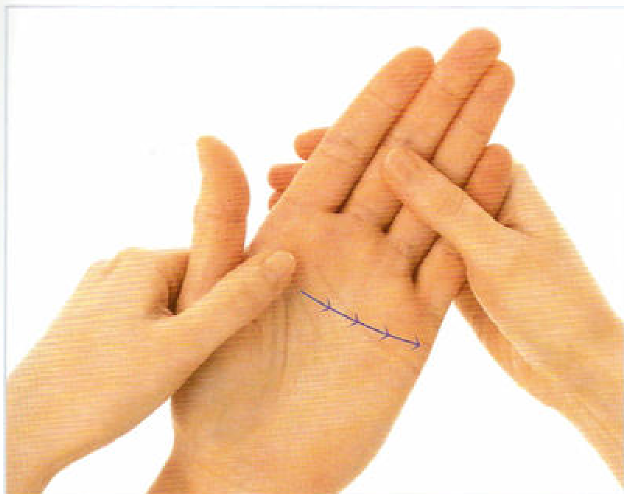
Main droite
Latéral vers médian



2 Posez votre pouce gauche sur la ligne du diaphragme et déplacez-le vers le côté médian, en pliant doucement les doigts de votre patient vers votre pouce.

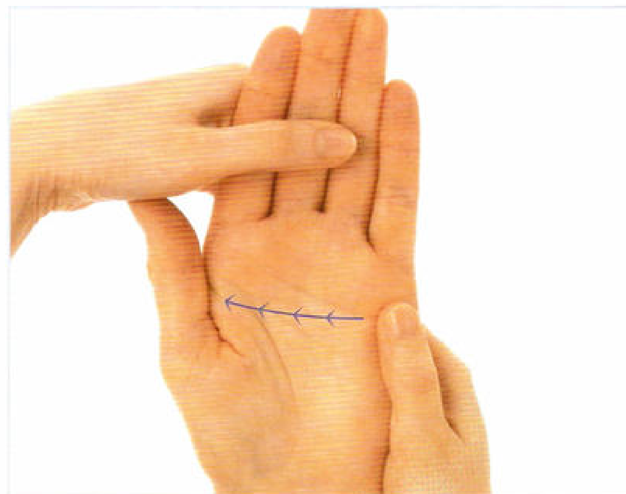
Relaxation du diaphragme

Main gauche
Médian vers latéral



1 Posez votre pouce gauche sur la ligne du diaphragme et déplacez-le vers le bord latéral, en pliant doucement les doigts de votre patient vers votre pouce.

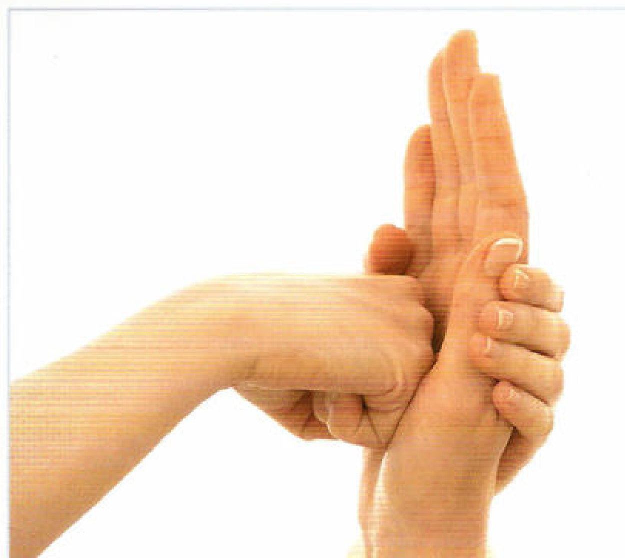
Main gauche
Latéral vers médian



2 Posez votre pouce droit sur la ligne du diaphragme et déplacez-le vers le côté médian, en pliant doucement les doigts de votre patient vers votre pouce.

Pétrissage du métatarse

Main droite



1 De votre main gauche, soutenez la main droite ; pétrissez la paume avec votre poing droit.

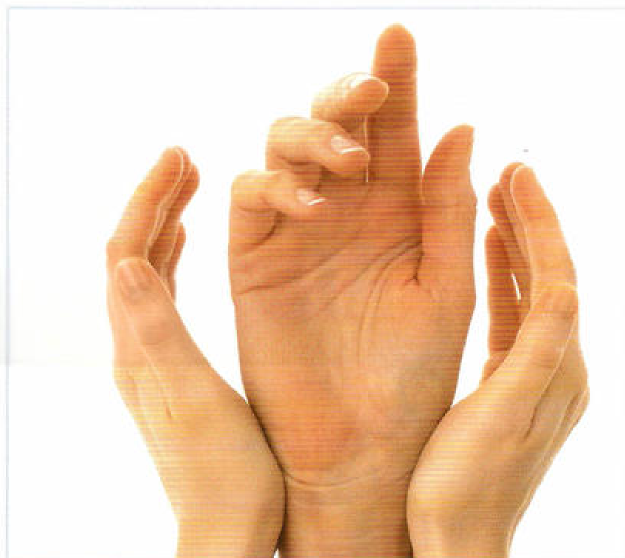
Main gauche



2 Répétez cet exercice sur la main gauche, en utilisant votre main droite comme soutien et en travaillant avec votre poing gauche.

Libération du poignet

Main droite



1 Soutenez la main droite par le devant du poignet et, de la partie charnue de vos deux paumes, exercez un mouvement de balancement d'un côté à l'autre.

Main gauche



2 Répétez cet exercice sur la main gauche, en la soutenant par le devant du poignet à l'aide de la partie charnue de vos deux paumes et en exerçant un mouvement de balancement.

Prise par le dessous

Main droite



1 De votre main gauche, soutenez la main ; utilisez votre main droite pour la tourner vers l'intérieur en cercles.

Main gauche



2 De votre main droite, soutenez la main ; utilisez votre main gauche pour la tourner vers l'intérieur en cercles.

Prise par le dessus

Main droite



1 Soutenez la main en plaçant votre main gauche sur le haut du poignet. De votre main droite, tournez la main vers l'intérieur.

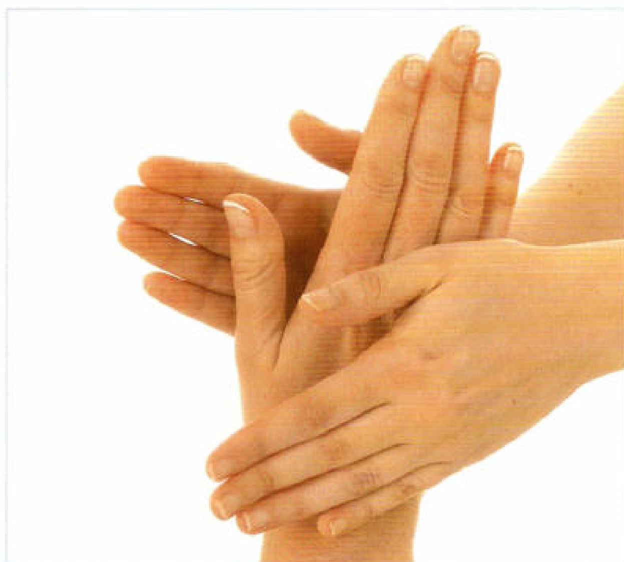
Main gauche



2 Soutenez la main en plaçant votre main droite sur le haut du poignet. De votre main gauche, tournez la main vers l'intérieur.

Moulage de la main

Main droite



1 Soutenez la main droite entre vos paumes ; effectuez un mouvement de rotation en partant latéralement.

Main gauche



2 Soutenez la main gauche entre vos paumes ; effectuez un mouvement de rotation en partant latéralement.

Relaxation de la cage thoracique

Main droite



1 Pressez la main droite avec les pouces des deux mains puis, des quatre doigts de chaque main, effectuez une reptation autour du côté dorsal.

Main gauche



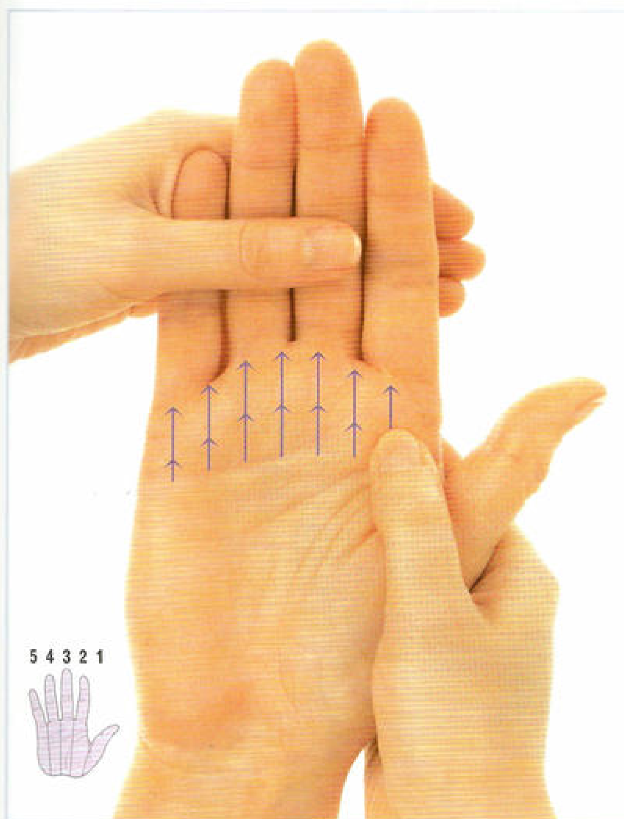
2 Pressez la main gauche avec les pouces des deux mains puis, des quatre doigts de chaque main, effectuez une reptation autour du côté dorsal.

Enchaînement de réflexologie de la main

Il s'agit d'un enchaînement de base que l'on pratique lors d'une séance de réflexologie ou lorsqu'on travaille sur ses propres mains.

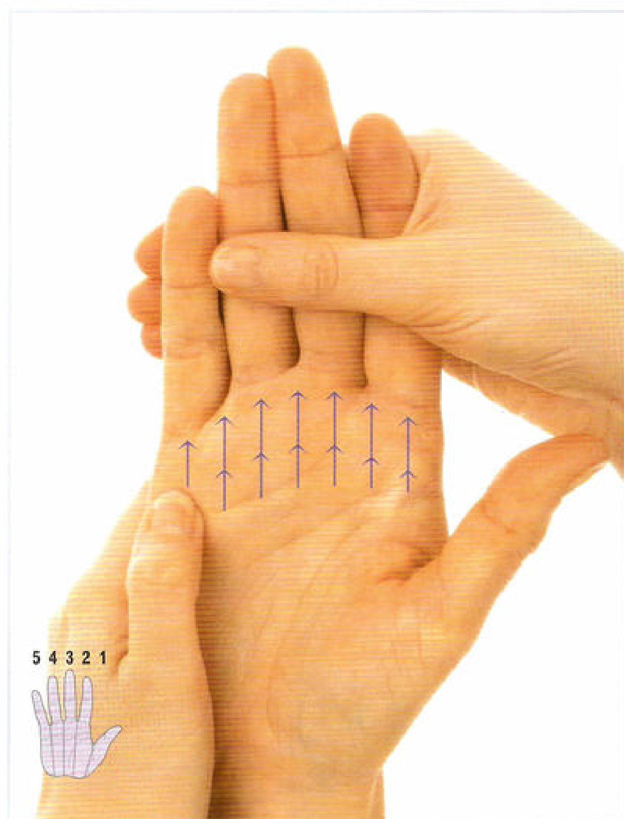
La zone du poumon

Main droite – palmaire
Médian vers latéral



1 Placez votre pouce droit sur la ligne du diaphragme de la main droite. Faites remonter votre pouce en lignes droites vers la base des doigts, du côté médian vers le bord latéral.

Main droite – palmaire
Latéral vers médian



2 Faites remonter votre pouce gauche en lignes droites, du côté latéral vers le bord médian.

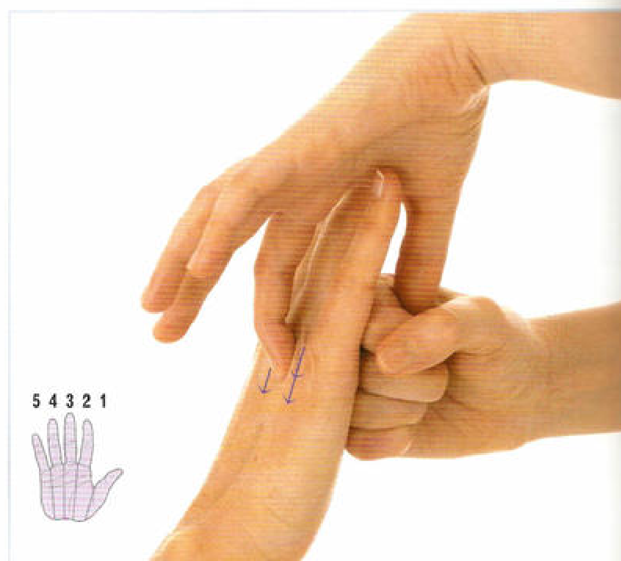
La zone du poumon

Main droite – dorsal
Médian vers latéral



1 Posez votre index droit sur le dos de la main droite, là où les doigts sont reliés à la main ; travaillez en descendant en lignes, comme indiqué.

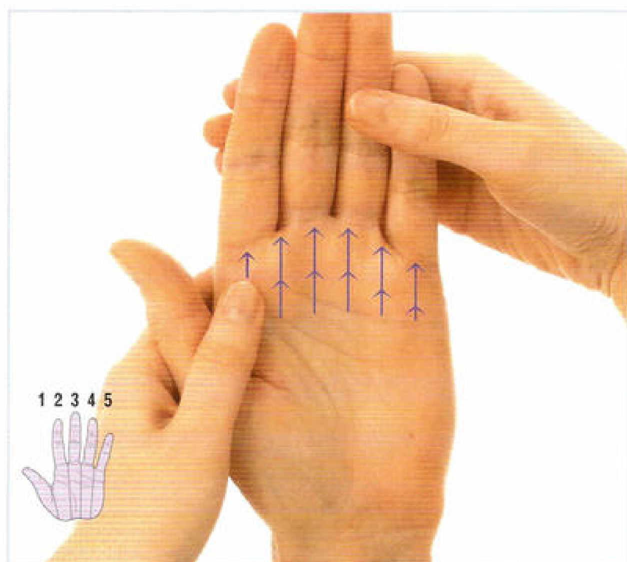
Main droite – dorsal
Latéral vers médian



2 Travaillez en lignes comme indiqué, du bord latéral vers le côté médian de la main et en utilisant votre index gauche.

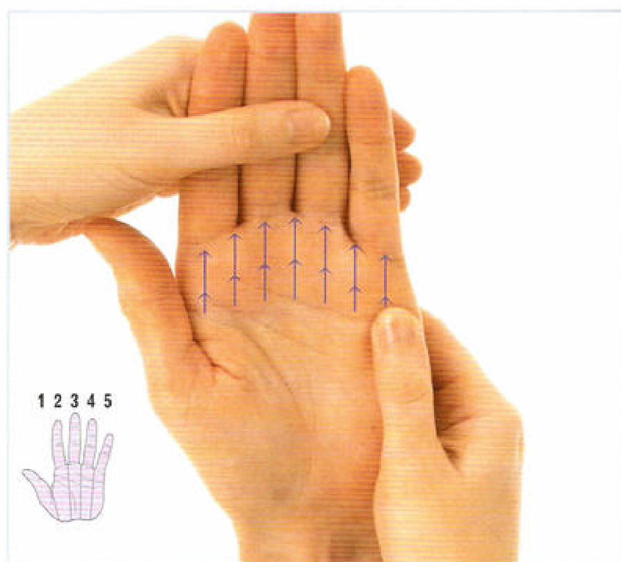
La zone du poumon

Main gauche – palmaire
Médian vers latéral



1 Posez votre pouce gauche sur la ligne du diaphragme de la main gauche et faites-le remonter en lignes droites vers la base des doigts.

Main gauche – palmaire
Latéral vers médian



2 Votre pouce droit remonte en lignes droites du bord latéral vers le côté médian.

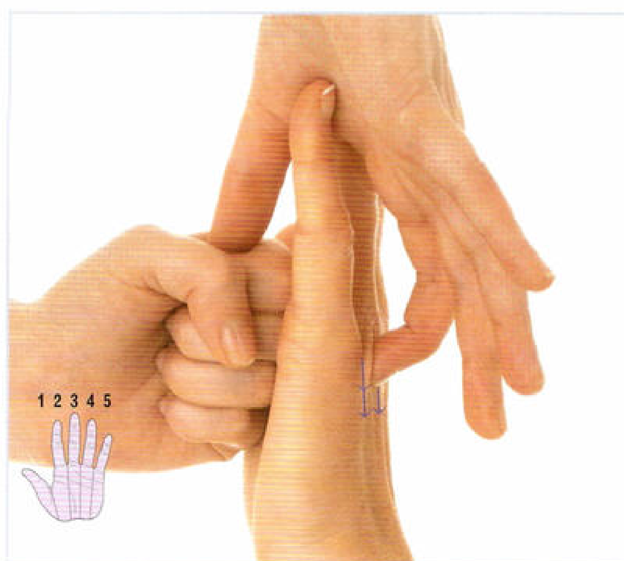
La zone du poumon

Main gauche – dorsal
Médian vers latéral



1 Posez votre index gauche sur le dos de la main gauche, là où les doigts sont reliés à la main ; travaillez en descendant en lignes, comme indiqué.

Main gauche – dorsal
Latéral vers médian



2 Travaillez en lignes comme indiqué, du bord latéral vers le côté médian de la main et en utilisant votre index droit.

La zone des sinus

Main droite – palmaire
Médian vers latéral



1 Utilisez votre pouce droit afin de travailler les points réflexes comme indiqué en suivant la direction des lignes, du côté médian vers le bord latéral.

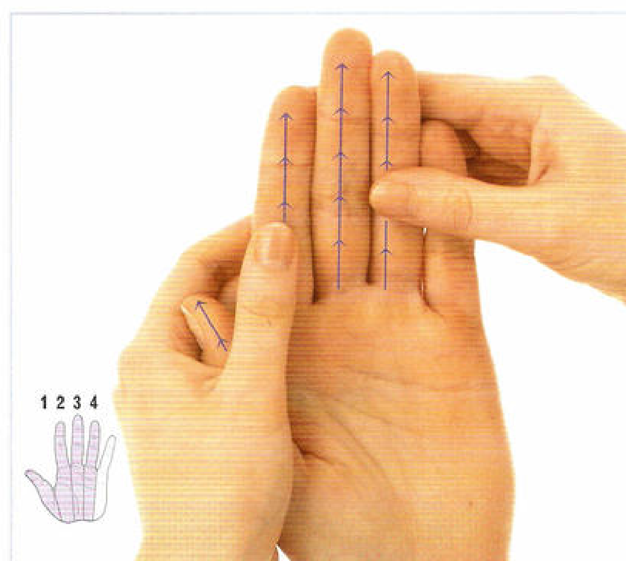
Main droite – palmaire
Latéral vers médian



2 De votre pouce gauche, travaillez les points réflexes comme indiqué, du bord latéral vers le côté médian.

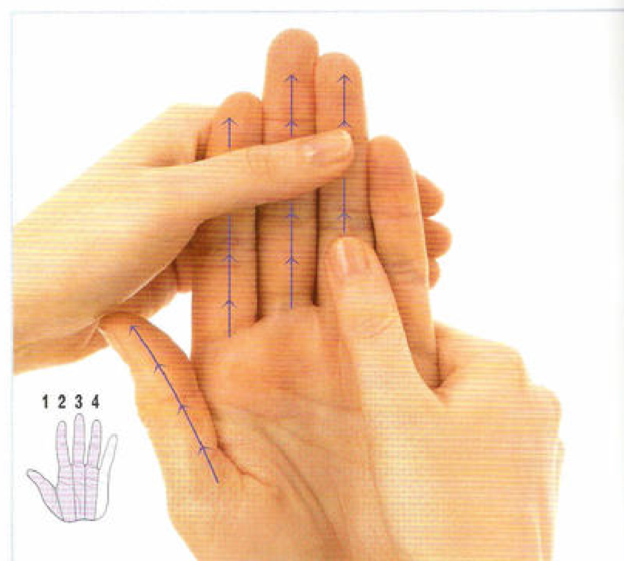
La zone des sinus

Main gauche – palmaire
Médian vers latéral



1 Utilisez votre pouce gauche afin de travailler les points réflexes comme indiqué en suivant la direction des lignes, du côté médian vers le bord latéral.

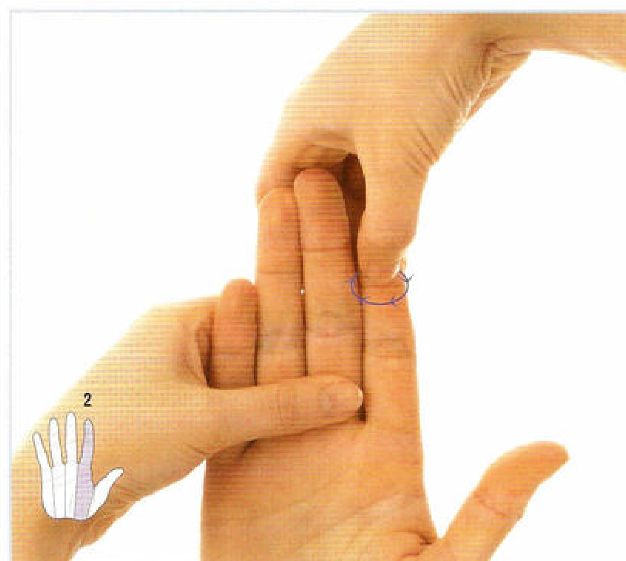
Main gauche – palmaire
Latéral vers médian



2 De votre pouce droit, travaillez les points réflexes comme indiqué, du bord latéral vers le côté médian.

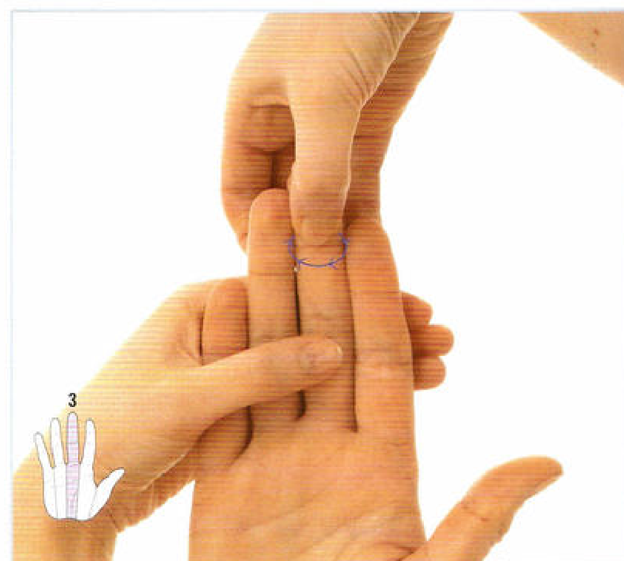
L'œil et l'oreille

Main droite – palmaire



1 De votre pouce droit, effectuez une pression sur la zone de l'œil, sur l'articulation supérieure de l'index, puis faites un mouvement de rotation.

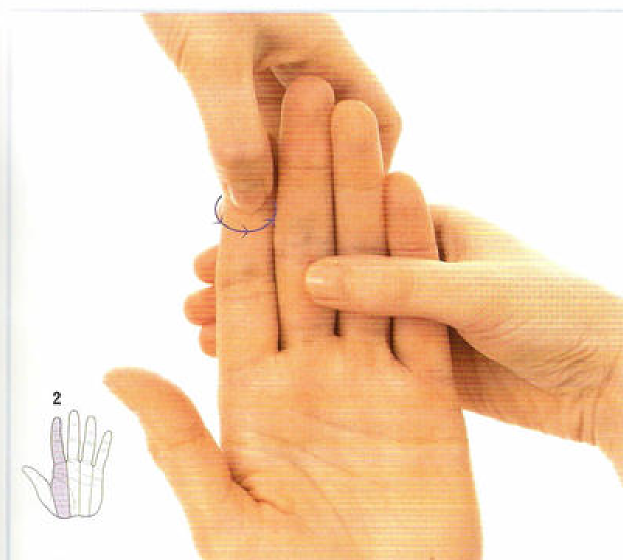
Main droite – palmaire



2 De votre pouce droit, effectuez une pression sur la zone de l'oreille, sur l'articulation supérieure du majeur, puis faites un mouvement de rotation.

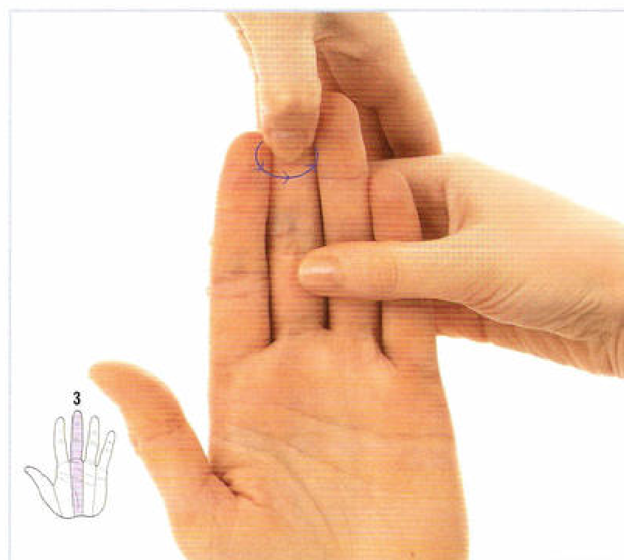
L'œil et l'oreille

Main gauche – palmaire



1 De votre pouce gauche, effectuez une pression sur la zone de l'œil, sur l'articulation supérieure de l'index, puis faites un mouvement de rotation.

Main gauche – palmaire



2 De votre pouce gauche, effectuez une pression sur la zone de l'oreille, sur l'articulation supérieure du majeur, puis faites un mouvement de rotation.

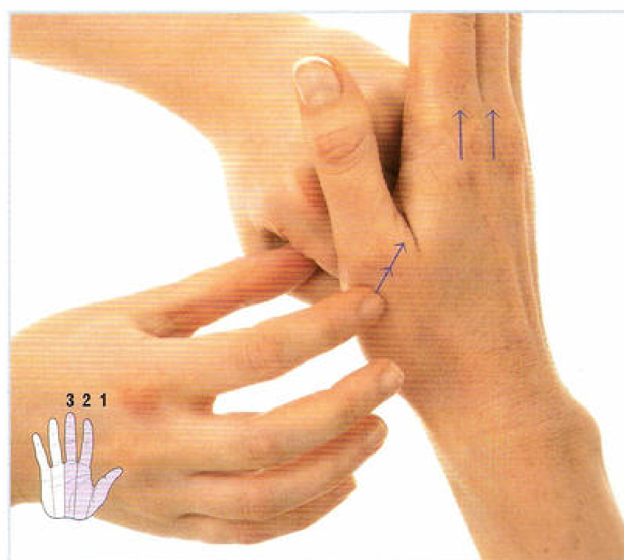
La glande thyroïde et le cou

Main droite – palmaire



1 De votre pouce droit, travaillez le point réflexe de la thyroïde à la base du pouce de la main droite. Vous devriez aussi travailler la base des deux premiers doigts, pour aider à l'innervation et à l'irrigation sanguine du cou et soulager la tension du cou.

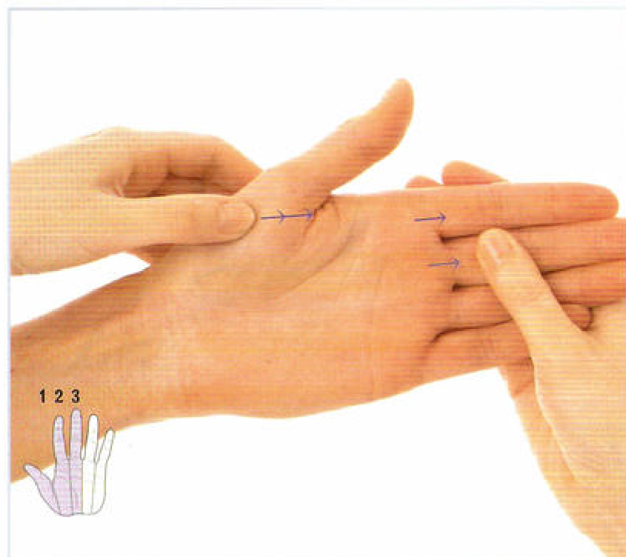
Main droite – palmaire



2 Lorsque vous travaillez sur le dos de la main le point réflexe de la thyroïde, soutenez la main de votre poing gauche.

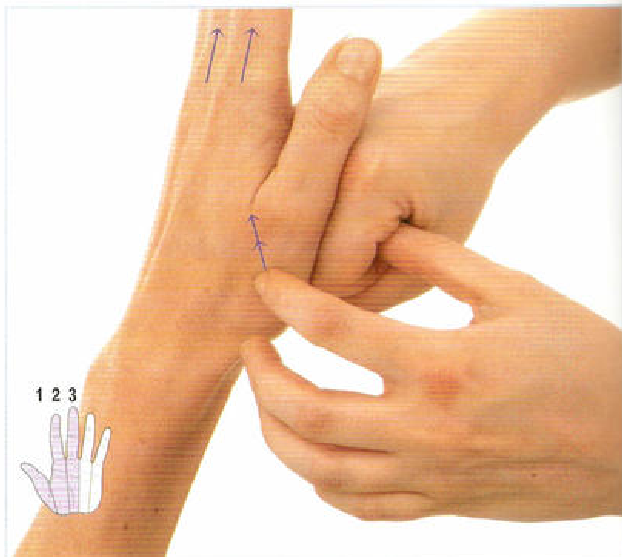
La glande thyroïde et le cou

Main gauche – palmaire



1 De votre pouce gauche, travaillez le point réflexe de la thyroïde à la base du pouce de la main gauche. Vous devriez aussi travailler la base des deux premiers doigts, pour aider à l'innervation et à l'irrigation sanguine du cou et soulager la tension du cou.

Main gauche – dorsal



2 Lorsque vous travaillez sur le dos de la main le point réflexe de la thyroïde, soutenez la main de votre poing droit.

Le coccyx

Main droite – palmaire



1 Des quatre doigts de votre main droite, pressez la zone devant du pouce du côté médian de la main droite.

Main gauche – palmaire



2 Des quatre doigts de votre main gauche, pressez la zone sur le devant du pouce du côté médian de la main gauche.

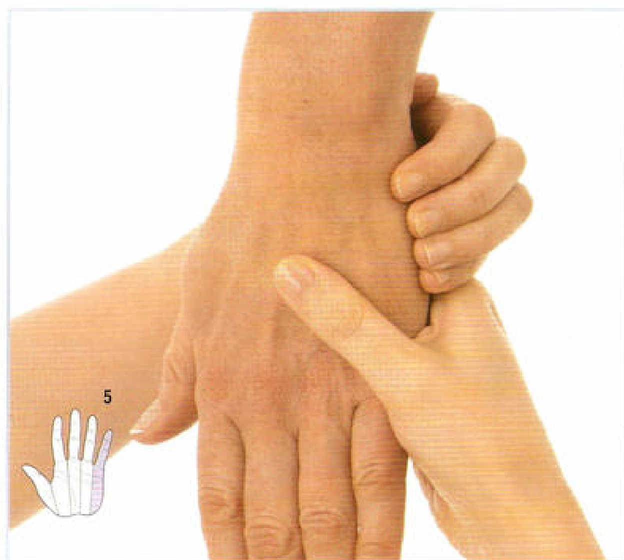
La hanche et le bassin

Main droite – dorsal



1 Des quatre doigts de votre main droite, pressez autour des zones de la hanche et du bassin, sur le bord latéral de la main droite.

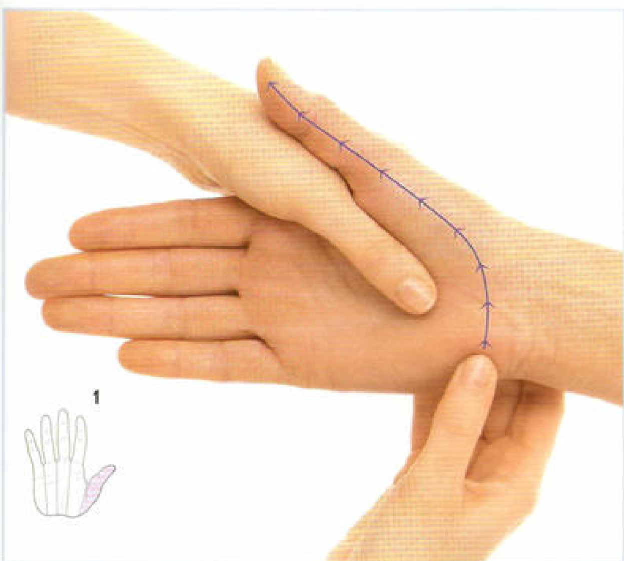
Main gauche – dorsal



2 Des quatre doigts de votre main gauche, pressez autour du bord latéral de la main gauche.

La colonne vertébrale

Main droite – palmaire



1 De votre pouce droit, travaillez en remontant selon la ligne indiquée, afin d'entrer en contact avec les points réflexes de la colonne vertébrale.

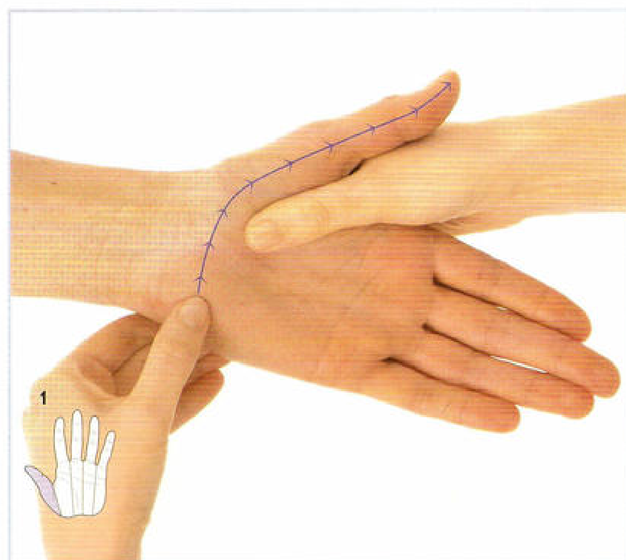
Main droite – palmaire



2 De votre pouce gauche, travaillez en descendant selon la ligne de la colonne vertébrale, comme il est indiqué.

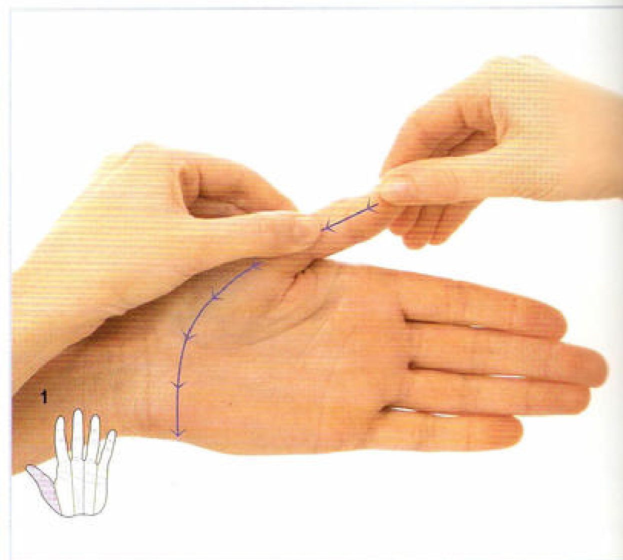
La colonne vertébrale

Main gauche – palmaire



1 De votre pouce gauche, travaillez en remontant selon la ligne indiquée, afin d'entrer en contact avec les points réflexes de la colonne vertébrale.

Main gauche – palmaire



2 De votre pouce droit, travaillez en descendant selon la ligne de la colonne vertébrale, comme il est indiqué.

Le cerveau

Main droite



1 Afin de travailler le côté droit du cerveau, pressez, avec votre pouce droit, le haut du pouce.

Main gauche



2 Afin de travailler le côté gauche du cerveau, pressez, avec votre pouce gauche, le haut du pouce.

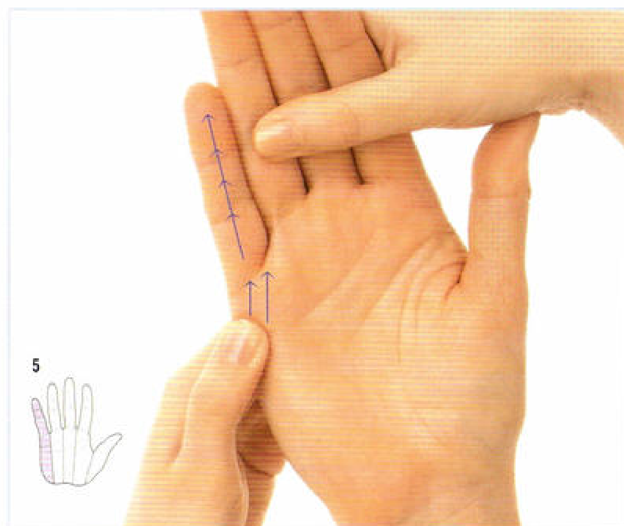
L'épaule

Main droite – palmaire
Médian vers latéral



1 Pour travailler sur l'épaule droite, pressez, de votre pouce droit, sur la zone indiquée, en travaillant du côté médian vers le bord latéral, et continuez en remontant sur l'auriculaire.

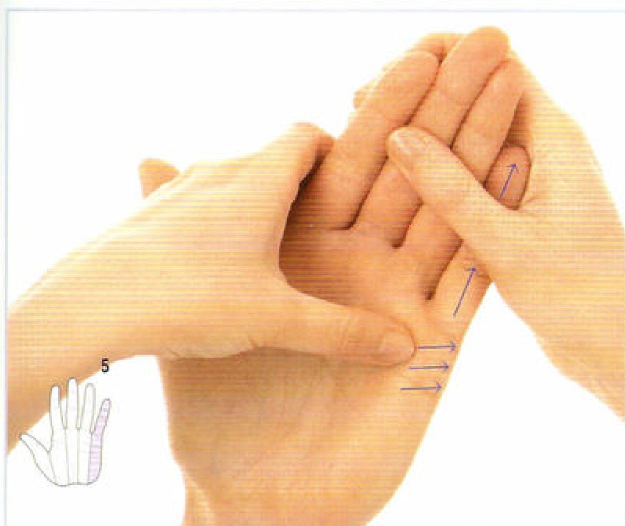
Main Droite – palmaire
Latéral vers médian



2 De votre pouce gauche, pressez sur la zone indiquée, en travaillant du bord latéral vers le côté médian de la main, et continuez en remontant sur l'auriculaire.

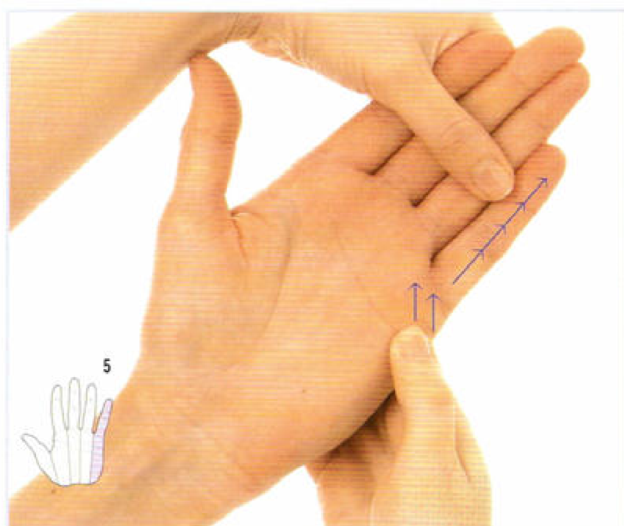
L'épaule

Main gauche – palmaire
Médian vers latéral



1 Pour travailler sur l'épaule gauche, pressez, de votre pouce gauche, sur la zone indiquée, en travaillant du côté médian vers le bord latéral, et continuez en remontant sur l'auriculaire.

Main gauche – palmaire
Latéral vers médian



2 De votre pouce droit, pressez sur la zone indiquée, en travaillant du bord latéral vers le côté médian de la main, et continuez en remontant sur l'auriculaire.

Le genou et le coude

Main droite – dorsal



1 Travaillez la petite zone triangulaire indiquée, en utilisant l'index de votre main gauche.

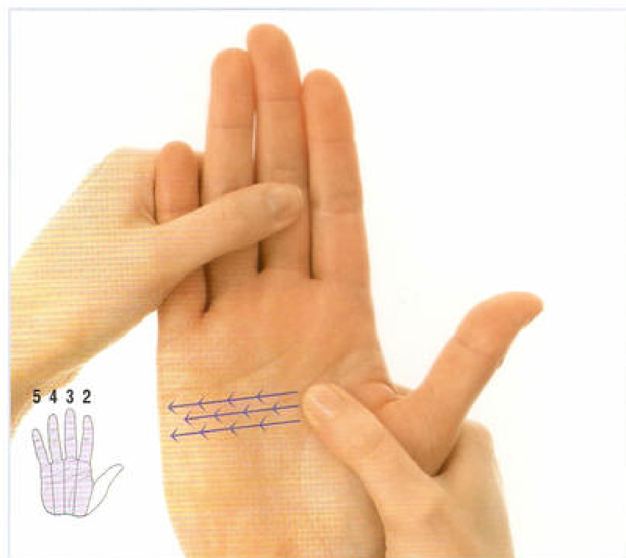
Main gauche – dorsal



2 Travaillez la petite zone triangulaire indiquée, en utilisant l'index de votre main droite.

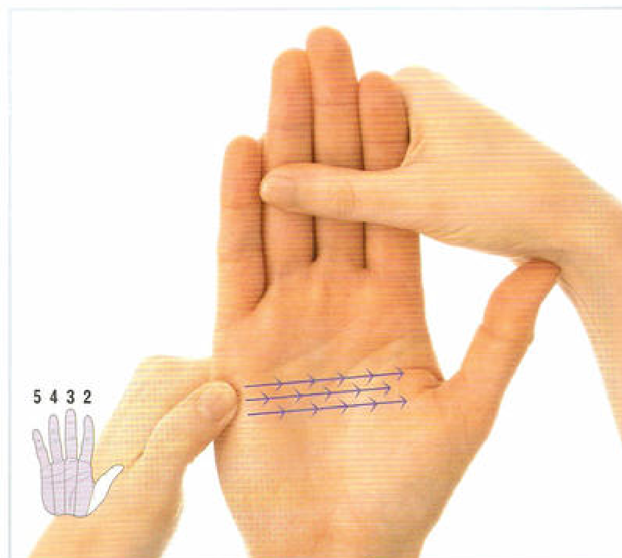
Le foie et la vésicule biliaire

Main droite – palmaire
Médian vers latéral



1 On ne trouve que sur la main droite le point réflexe du foie et celui de la vésicule biliaire. De votre pouce droit, travaillez sur la zone de la paume indiquée et selon la direction montrée.

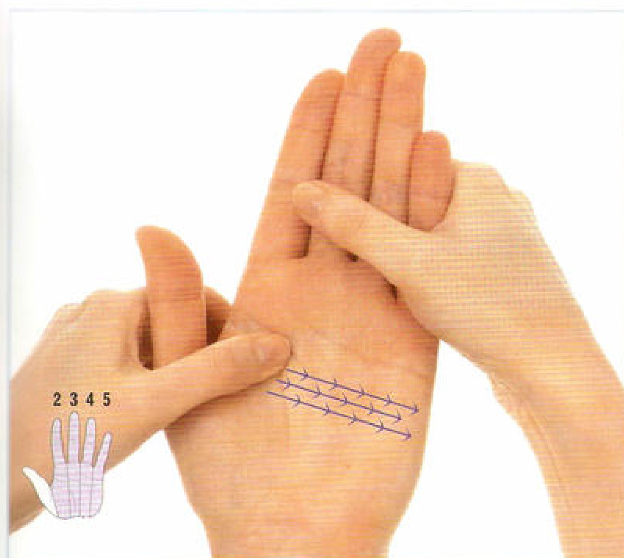
Main droite – palmaire
Latéral vers médian



2 De votre pouce gauche, travaillez sur la zone indiquée de la paume droite et selon la direction montrée.

L'estomac, le pancréas et la rate

Main gauche – palmaire
Médian vers latéral



1 On ne trouve les points réflexes de ces organes que sur la main gauche. De votre pouce gauche, travaillez sur la zone indiquée, du côté médian vers le bord latéral de la paume gauche.

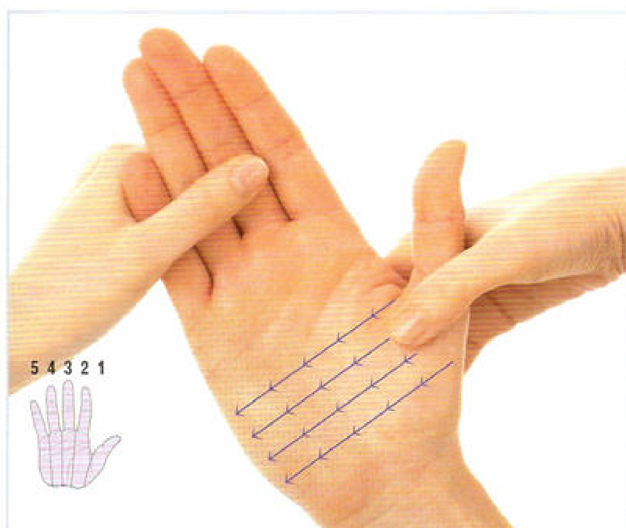
Main gauche – palmaire
Latéral vers médian



2 De votre pouce droit, travaillez sur la zone indiquée, du bord latéral vers le côté médian de la paume gauche.

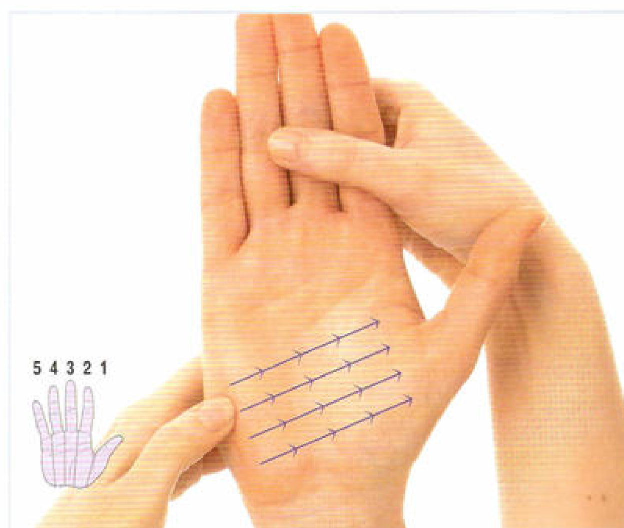
Le côlon ascendant, transverse et descendant

Main droite – palmaire
Médian vers latéral



1 De votre pouce droit, travaillez en biais sur la zone indiquée de la paume droite, du côté médian vers le bord latéral.

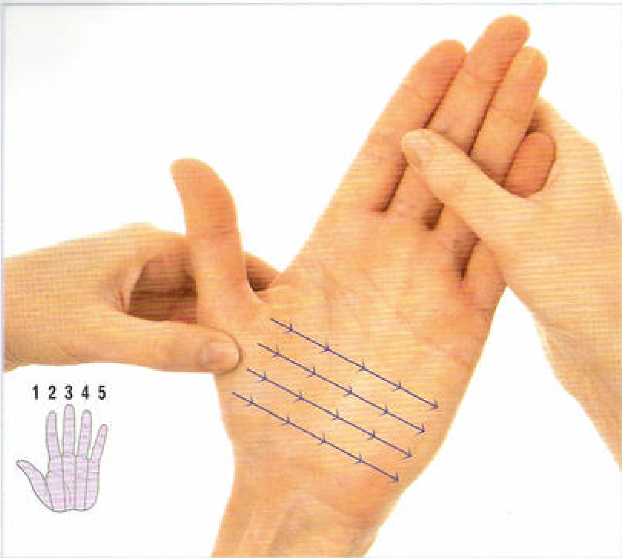
Main droite – palmaire
Latéral vers médian



2 De votre pouce gauche, travaillez en biais sur la zone indiquée de la paume droite, du bord latéral vers le côté médian.

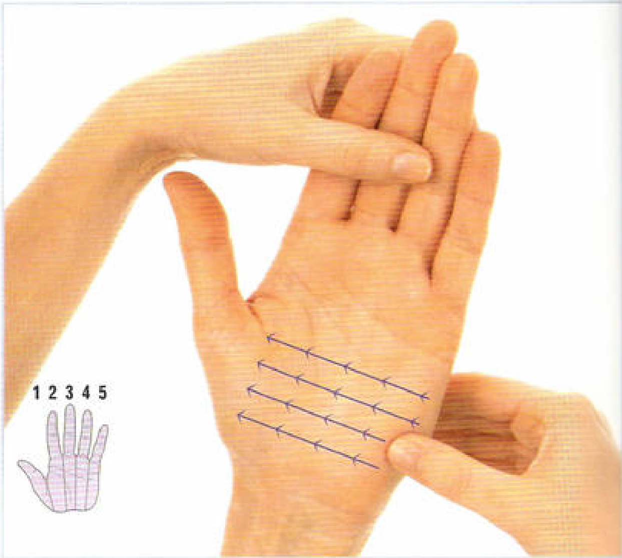
Le côlon ascendant, transverse et descendant

Main gauche – palmaire
Médian vers latéral



1 De votre pouce gauche, travaillez en biais sur la zone indiquée de la paume gauche, du côté médian vers le bord latéral.

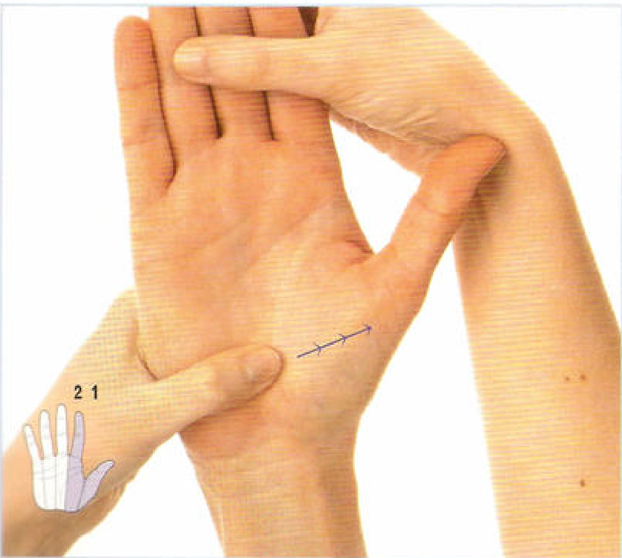
Main gauche – palmaire
Latéral vers médian



2 De votre pouce droit, travaillez en biais sur la zone indiquée de la paume gauche, du bord latéral vers le côté médian.

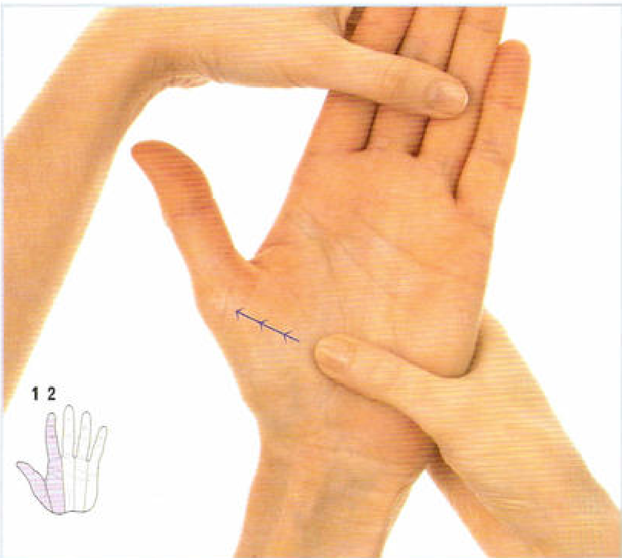
La vessie

Main droite – palmaire



1 De votre main droite, soutenez la main et, de votre pouce gauche, pressez sur la partie charnue juste au-dessous du pouce.

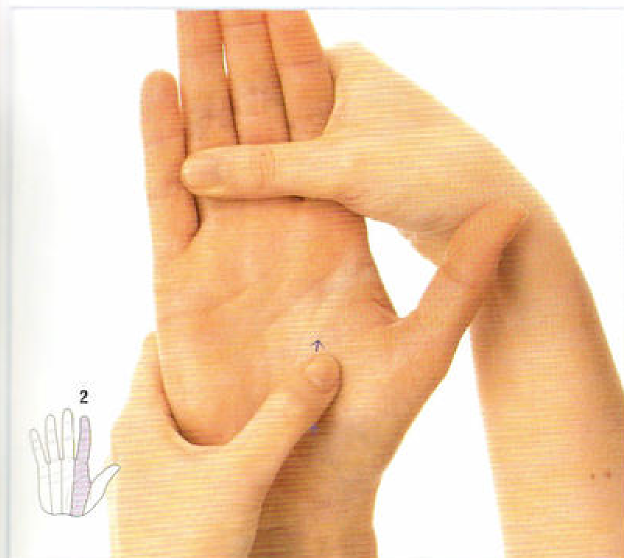
Main gauche – palmaire



2 De votre main gauche, soutenez la main et, de votre pouce droit, pressez sur la partie charnue juste au-dessous du pouce.

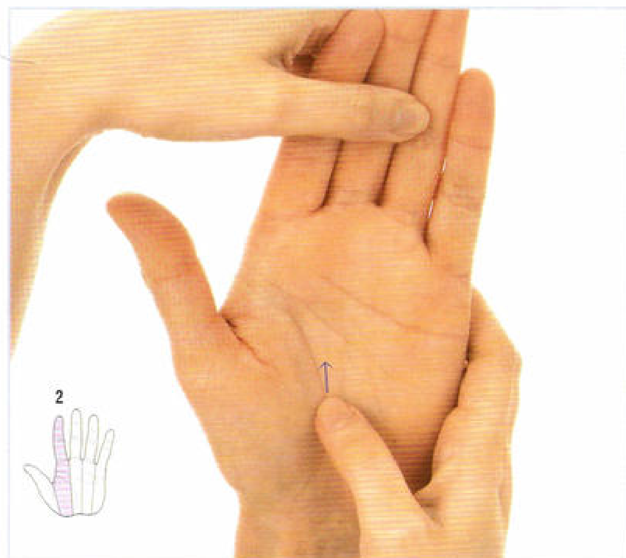
L'uretère

Main droite – palmaire



1 Travaillez avec votre pouce gauche, en partant de la zone de la vessie (voir ci-contre) vers la base de l'index.

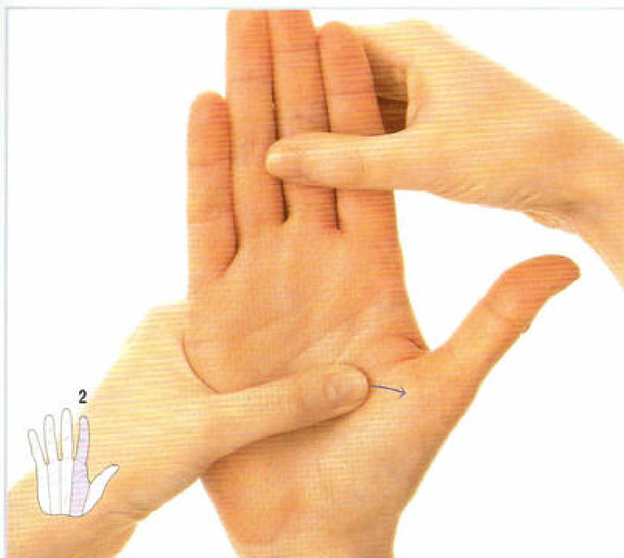
Main gauche – palmaire



2 Travaillez avec votre pouce droit, en partant de la zone de la vessie (voir ci-contre) vers la base de l'index.

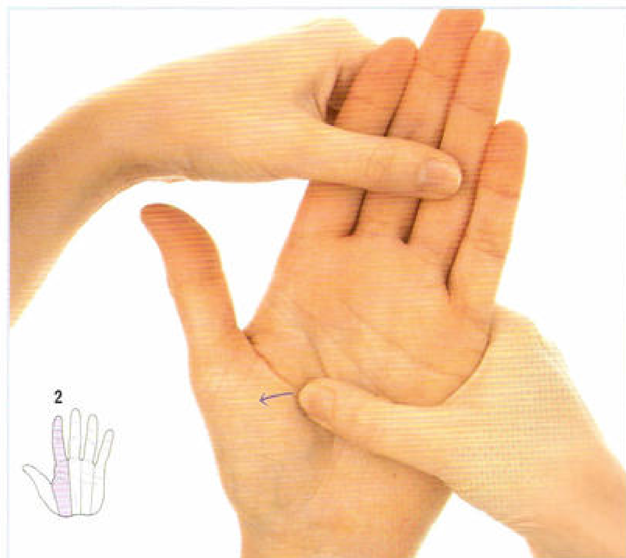
Les reins

Main droite – palmaire



1 Vous trouverez le point réflexe du rein juste au-dessus de la zone de l'uretère (voir ci-dessus). Travaillez sur ce point avec votre pouce gauche.

Main gauche – palmaire



2 Vous trouverez le point réflexe du rein juste au-dessus de la zone de l'uretère (voir ci-dessus). Travaillez sur ce point avec votre pouce droit.

Utérus / prostate

Main droite – dorsal



1 De l'index de votre main droite, travaillez sur les points réflexes de la zone du poignet, sous le pouce.

Main gauche – dorsal



2 De votre index gauche, travaillez sur les points réflexes de la zone du poignet, sous le pouce.

Les ovaires / testicules

Main droite – dorsal



1 De l'index de votre main gauche, travaillez le point réflexe juste devant l'os du poignet droit.

Main gauche – dorsal



2 De l'index de votre main droite, travaillez le point réflexe juste devant l'os du poignet gauche.

Trompes de Fallope / canal déférent

Main droite – dorsal



1 De l'index et du majeur des deux mains, pressez la zone en travers du haut du poignet, comme indiqué.

Main gauche – dorsal



2 De l'index et du majeur des deux mains, pressez la zone en travers du haut du poignet, comme indiqué.



Réflexologie pour une santé meilleure

Les petites maladies et les plus importantes sont souvent le résultat d'une combinaison complexe de facteurs, en particulier d'une faiblesse sous-jacente du système immunitaire. Si le système immunitaire fonctionne à plein régime, nous serons rarement la proie des maladies. Néanmoins, le style de vie et le stress réduisent son efficacité. Dans ce chapitre, nous verrons comment renforcer notre système immunitaire et réduire le stress sur le corps et le mental. Nous proposerons aussi des listes concernant chaque zone réflexe à traiter en fonction de chaque cas.

Le système immunitaire

Notre résistance à la maladie, et notre réaction à la combattre, est contrôlée par notre système immunitaire. Ce système complexe implique différentes parties du corps ; il se renforce ou s'affaiblit selon la façon dont il est traité depuis la naissance. La réflexologie peut donner de la vigueur au système immunitaire afin de nous aider à nous sentir bien.

Un réseau complexe, composé du thymus, de la rate, de la moelle osseuse, des adénoïdes, des amygdales et du système lymphatique, travaille à dessein de créer ce système délicat de contrôles et d'équilibres qu'est le système immunitaire.

Les guerriers du corps

Comme il a été exposé dans le « Système lymphatique », le thymus et la moelle osseuse produisent les lymphocytes (voir p. 96), ces globules blancs spécialisés qui cherchent et détruisent les envahisseurs indésirables comme les bactéries, les virus et les infections parasitaires fongiques (mycose). Sous l'influence du système nerveux, les défenses cellulaires transportent aussi des récepteurs et des transmetteurs pour les hormones du cerveau, déclenchant les réponses défensives du corps chaque fois qu'il est nécessaire.

IMMUNITÉ NATURELLE ET ACQUISE

Nous naissons avec une immunité innée, appelée immunité naturelle, passive ou de première ligne. Elle est à la fois physique (à commencer par la peau) et en partie héritée. La toute première immunité peut être activée grâce à l'allaitement au sein du bébé : les anticorps passent du lait maternel dans le bébé. Le système immunitaire adaptatif (ou spécifique) est souvent considéré comme une immunité acquise car il se développe en réponse aux envahisseurs microbiens rencontrés au cours des années. Une fois que l'immunité envers un organisme spécifique s'est développée, celui-ci reste « sur la brèche ». Ainsi, si nous entrons de nouveau en contact avec cet organisme, le corps sera capable d'émettre une réponse vigoureuse contre l'envahisseur. C'est la mémoire immunitaire.

Le système immunitaire propose une réponse individuelle à chaque micro-organisme qui se présente. Par exemple, une immunité acquise contre la rougeole ne combattra pas la varicelle : le système immunitaire doit organiser une réponse spécifique contre chaque envahisseur spécifique.

Les lignes successives de défense

La peau est la première barrière corporelle contre les infections. Si beaucoup d'entre nous s'inquiètent d'abord de la beauté de leur peau, il ne faut pas oublier qu'elle joue un rôle pivot dans le maintien de notre santé. Outre le fait qu'elle est le contenant de nos organes, la peau empêche les visiteurs indésirables d'entrer dans notre corps. Une coupure, ou une éraflure, casse ce dispositif et laisse les envahisseurs potentiels entrer et commencer leur infection.

D'autres protègent nos orifices : les poils de notre nez et la muqueuse de la bouche, de la gorge et du vagin. Les infections qui passent la première ligne de défense rencontrent la deuxième : amygdales, adénoïdes et ganglions lymphatiques.

L'immunité par le vaccin

La médecine moderne a inventé une autre sorte de défense : le vaccin. La médecine conventionnelle considère la vaccination comme proposant une défense efficace contre les maladies infectieuses. Cependant, beaucoup de thérapeutes alternatifs ont démontré que cette protection peut être subtilement différente des effets fortifiants de l'immunité acquise naturellement.

Les vaccins apportent une grande quantité d'antigènes injectée directement dans le sang, en passant la première ligne de défense. Le système immunitaire ressent cela comme une invasion. Cet assaut excessif sur le système immunitaire est en partie responsable de symptômes constatés par des patients. Ils affirment ne pas se sentir



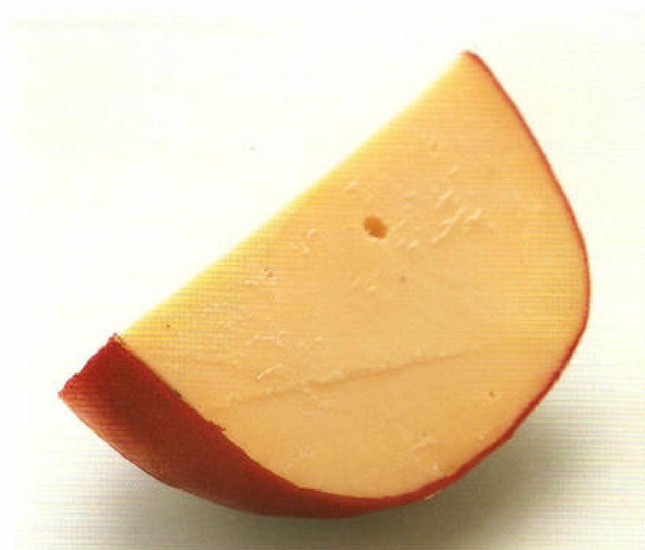
Activer l'immunité naturelle Les anticorps de la mère passent dans le bébé via son lait, renforçant son système immunitaire.

bien après une vaccination. D'autres connaissent même des problèmes comme des allergies, des troubles catarrheux persistants, de l'asthme et des infections récurrentes à la poitrine ou aux oreilles.

Les antibiotiques

L'administration constante d'antibiotiques réduit l'efficacité du système immunitaire et les vaccinations ont un effet drastique sur la capacité de combattre les infections enfantines telles que la rougeole, les oreillons, la varicelle, la rubéole et la coqueluche. Ces infections incitent le système immunitaire à combattre les maladies et encouragent la rate à travailler efficacement en produisant des anticorps, source d'immunité naturelle. La vaccination ne donne pas cette même protection naturelle et réduit l'immunité naturelle de la population sur une grande échelle.

Nous ne vivrons jamais sans maladies car elles sont une part intégrale de la vie. Aussi devons-nous faire l'effort d'être responsables de ce que nous faisons pour notre corps. Je pense que la prévention est meilleure que de chercher des traitements pour soulager les maladies.









RÉPONSES ALLERGIQUES

Si le système immunitaire devient hypersensible, il peut être surmené à cause d'agents pourtant inoffensifs en situation normale. Des substances anodines comme le pollen, la poussière, les poils d'animaux, certains aliments peuvent provoquer une réaction : asthme, rhume des foins, eczéma, malaises, etc.

Une réponse classique allergique sont les anticorps IgE. Lorsqu'un anticorps IgE rencontre un envahisseur, cela déclenche une libération d'agents chimiques dont l'histamine. C'est pourquoi la médecine conventionnelle prescrit des antihistaminiques.

Une réaction IgE est rapide et facile à définir. Une réponse par l'intermédiaire d'une cellule apportera des symptômes plus subtils. Ils ne se montreront pas immédiatement et peuvent inclure des désordres digestifs (syndrome de l'intestin irrité), ou une hyperactivité et un manque de concentration chez les enfants. Les symptômes peuvent se déclencher à cause de différents aliments : sucre, thé, café, produits laitiers, blé, maïs, œufs.

Un système immunitaire robuste

Un système immunitaire qui fonctionne bien attaquera rapidement tout organisme déjà connu de lui. La réponse peut être si efficace que nous pouvons même ne pas réaliser que nous avons été « envahis » (en effet, nous avons des cellules cancéreuses qui circulent dans notre corps, mais, heureusement, la plupart du temps les défenses cellulaires les reconnaissent et les combattent). En revanche, si l'organisme est un nouveau visiteur, la réponse peut prendre plusieurs jours. Pendant cet intervalle, nous remarquons que nos glandes sont douloureuses, enflammées et gonflées et que notre température s'élève. C'est le signe que les globules blancs incubent des anticorps dans les ganglions lymphatiques et que notre corps combat l'infection.

La plupart des médicaments conventionnels étouffent ces signes. Cela apporte un soulagement à court terme mais leur suppression signifie que l'infection traîne. Un phénomène identique se produit quand on utilise des médicaments pour supprimer temporairement la toux ou assécher le mucus nasal. La toux ou un nez qui coule sont destinés à éliminer au plus vite les déchets toxiques. Interférer dans ce processus signifie que nous nous sentirons mal plus longtemps que si nous avions laissé le corps se soigner lui-même.

Un système immunitaire affaibli

Si un système immunitaire n'est pas efficace, nous subirons des maladies jusqu'à ce que notre système de défense soit capable de se rééquilibrer lui-même. Si ces problèmes se prolongent, des problèmes mineurs de santé (allergies, infections récurrentes, troubles cutanés) risquent de devenir majeurs (cancers, maladies auto-immunes comme les rhumatismes articulaires).

Les problèmes habituels qui peuvent résulter d'un système immunitaire paresseux ou qui fonctionne au ralenti sont : rhumes, crises d'infection urinaire à répétition, résistance difficile généralisée, lassitude.

Un système immunitaire peut être affaibli non seulement par des attaques de virus, de bactéries et de toxines, mais aussi par un manque d'exposition aux menaces du « quotidien » qui permettent de construire un stock de réponses immunitaires. Dans le monde occidental, la plupart des bébés et des enfants n'ont pas l'opportunité de se construire un système immunitaire robuste parce qu'ils rencontrent peu de bactéries et de saletés. Les systèmes immunitaires actuels sont sur-protégés et n'ont pas appris à faire leur travail.

Les troubles émotionnels peuvent aussi provoquer des dégâts sur le système immunitaire. Un exemple extrême est celui de Martina, née en Allemagne, qui ne souffrit jamais d'une maladie. À l'âge de 35 ans, elle perdit, d'une leucémie, sa fille unique de 3 ans. Bien qu'elle fût soutenue par son mari et ses amis, Martina n'accepta pas ce décès. L'année suivante, elle mourut : son chagrin avait tellement affecté son système immunitaire qu'il n'avait plus été capable de soutenir les besoins de son corps. Cela démontre le pouvoir du mental sur le corps.

VIH et sida

Un système immunitaire en bonne santé dépend de deux types de cellules T (auxiliaire et tueuse) travaillant en harmonie pour protéger le corps. Si les cellules tueuses deviennent dominantes, elles affaiblissent le système immunitaire. Cela peut venir d'un héritage génétique ou d'une infection comme le virus d'immunodéficience humaine.

Le VIH attaque les cellules auxiliaires, détruisant un lien essentiel dans le fonctionnement du système immunitaire. Il en résulte un cycle d'infections, incluant des gonflements chroniques des glandes, des aphtes, boutons de fièvre, herpès génital, épuisement extrême. Si on ne traite pas les personnes infectées par le VIH, elles peuvent développer le sida (syndrome d'immunodéficience acquise).

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Pour combattre une infection, il faut beaucoup d'énergie. Nous devrions prendre exemple sur les animaux qui, lorsqu'ils sont malades, arrêtent de manger (ce qui évite de détourner l'énergie vers la digestion) et se reposent loin de toute menace et de stress. Le repos induit un état tranquille du mental : le corps retrouve la santé.

La réflexologie apporte la détente du corps, du mental et de l'esprit, lesquels soutiennent le système immunitaire. Elle aide à la stimulation des déchets toxiques en provenance du foie, des reins et des intestins, facilite l'innervation et l'irrigation sanguine : le corps revient à la normal.

Le système immunitaire est profondément influencé par les chocs émotionnels et physiques, ainsi que par le stress prolongé. Notre santé mentale et émotionnelle peut avoir un effet significatif sur lui. Beaucoup de personnes tombent malades après une période de stress intense, le décès d'un conjoint, un divorce, des soucis avec leurs enfants. La capacité de la réflexologie à permettre la relaxation et à enlever la tension est d'une immense valeur (voir pp. 194 - 196). La réflexologie est nécessaire, surtout quand la vie est stressante et difficile, car elle assiste le fonctionnement de ce système vital.

Le stress

Dans notre société moderne, le stress est la maladie la plus commune. Souvent sous-jacent, il représente 70 % des consultations chez le médecin. Il est vital de reconnaître le moment où le stress nous affecte de façon défavorable. La réflexologie est capable de contrarier ses effets nocifs.

Le stress peut être défini comme une influence qui interrompt ou trouble le fonctionnement du corps : par exemple, les articulations et les muscles sont soumis au stress lorsque nous courons et que nous nous exposons au froid. Mais, alors que nous faisons attention à une déchirure musculaire ou à une gelure, les symptômes concernant le stress émotionnel ou mental sont trop souvent oubliés ou acceptés comme une part de la vie, au détriment de notre santé physique et mentale.

Causes, effets et réactions

Nous pouvons tous citer des causes bien connues du stress : deuil, problèmes professionnels, difficultés relationnelles, divorce, passage d'un examen, déménagement, difficultés financières, etc.

Une situation, qui provoque un stress émotionnel chez une personne peut n'avoir aucun effet sur une autre. De surcroît, chacun expérimente le stress différemment. Certains se mettent en colère, fondent en larmes ou se défoulent sur les autres. On connaît des personnes qui gardent cela pour elles et ont des troubles de l'alimentation, se mettent à boire ou développent des phobies. Un malade chronique peut constater que ses symptômes s'accentuent brusquement lors d'une surcharge de stress. Certaines personnes particulièrement anxieuses peuvent avoir des réactions surdimensionnées, vivant de petites difficultés comme une crise : la paille qui brise le dos du chameau !

En cela, notre premiers conditionnement joue un rôle important. Une mère inquiète, manquant de confiance en elle, verra en noir les situations quotidiennes au point d'inciter inconsciemment son enfant à réagir de même. Les amis, les origines familiales, les professeurs, l'éducation, les croyances religieuses influencent notre manière d'affronter la vie. Le niveau de confiance en soi d'une personne dicte ses réactions émotionnelles et mentales face à un événement, avec pour résultat l'apparition de maladies.

Le stress chronique

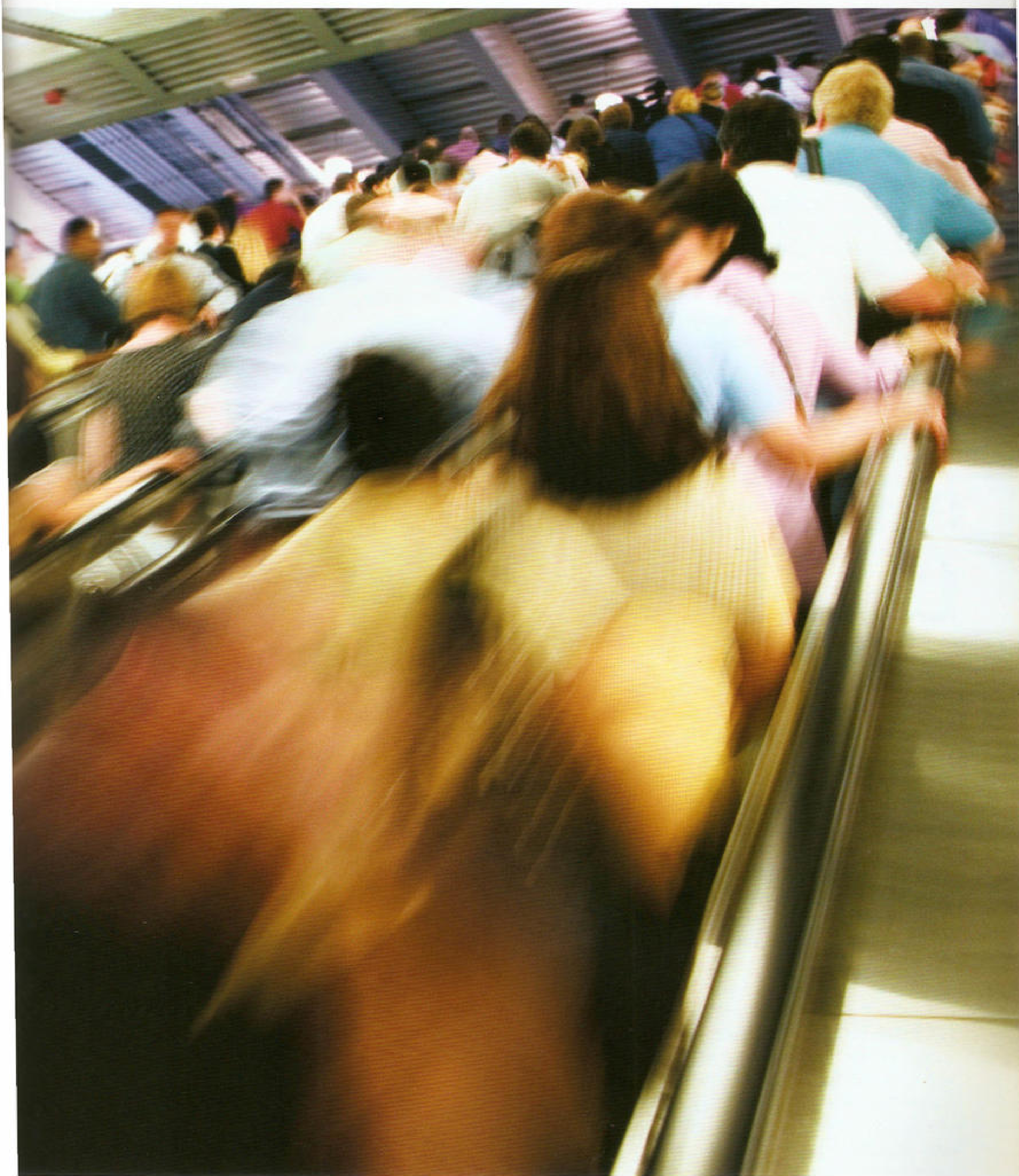
La forme la plus insidieuse de stress est celle qui demeure un problème sous-jacent présent en permanence, plutôt que d'être attribuable à un événement particulier. Cette situation est épuisante, à la fois mentalement et physiquement. Elle affaiblit le système immunitaire et rend vulnérable aux maladies. Le stress chronique peut être provoqué par un souci émotionnel, une relation peu heureuse par exemple, ou par des forces externes telles que la pollution ou le bruit.

Le stress, quel qu'il soit, s'exprime invariablement dans le corps par des symptômes comme de la rigidité musculaire, une pression sanguine élevée, une transpiration excessive, des maux de tête, une immunité faible ou un manque d'intérêt général envers la vie.

QUAND LE STRESS EST BÉNÉFIQUE

Le stress n'est pas toujours mauvais. Il permet au corps lors d'une situation difficile de se préparer à un défi avec force, vigueur et un niveau élevé d'alerte (voir p. 102). Beaucoup d'exploits humains n'auraient jamais eu lieu sans l'élan d'une « poussée d'adrénaline ». Peu de montagnes auraient été gravies et bien peu de records sportifs seraient détenus. Sans compter les découvertes. Si nous n'avions pas de « bon stress », nous traverserions la vie comme une feuille de laitue amorphe !

Stress En diminuant l'efficacité du système immunitaire, le stress, subi au quotidien par beaucoup de gens, menace la santé physique.



Ensuite, il affecte d'autres aspects de la santé : la pression sanguine élevée mène à une prédisposition aux maladies artérielles coronariennes ou aux crises cardiaques.

Les hormones sécrétées par les glandes surrénales réduisent l'activité de certains globules blancs qui permettent à notre corps de résister aux infections et l'assistent dans d'autres processus vitaux du système immunitaire.

Dans « Le système endocrinien » (voir pp. 101-102), nous avons décrit les réactions instinctives « combattre ou fuir » mises en valeur par les glandes surrénales, ainsi que les effets physiques d'un stress chronique ou inapproprié. Le stress peut aussi apporter de la nervosité, de l'irritabilité, de l'anxiété, une fatigue chronique ou de l'insomnie. Il peut aussi provoquer :

- Allergies
- Eczéma
- Perte de libido
- Boulimie de sucre, de café, de tabac ou d'alcool
- Incapacité à se concentrer
- Manque d'intérêt général pour la vie
- Crises de panique
- Troubles alimentaires
- Agressivité

Faire face au stress

Dans notre vie, nous avons besoin de nous ménager des moments de relaxation, que ce soit grâce à la réflexologie, à la méditation, aux techniques de respiration, au yoga, aux massages, au tai Chi, à la natation, etc. Une simple marche dans la campagne peut être roborative.

L'exercice est hautement recommandé. Lorsque nous sommes nerveux, nous tournons en rond ou pianotons des doigts ; notre corps nous envoie un message : il a besoin de se mouvoir. L'exercice a un effet sur le corps : il brûle les toxines, tout en augmentant notre approvisionnement en oxygène. Rien ne vaut les exercices d'aérobie pour évacuer l'énergie : course, cyclisme, danse, badminton, football.

Le corps possède un antidote naturel au stress appelé réponse par la relaxation. Les réactions chimiques qui en résultent créent une sensation de bien-être et de calme. Vous pouvez aider à déclencher cette réponse en apprenant des exercices simples de relaxation afin de les utiliser lorsque vous êtes dans une situation de stress.

Tenez-vous devant une fenêtre ouverte, inspirez profondément par le nez (imaginez que votre respiration atteint le bas du ventre) et ressentez la dilatation de votre cage thoracique. Retenez votre respiration pendant quelques secondes et expirez aussi lentement que possible. Répétez au moins dix fois. Il est difficile d'être stressé lorsque l'on respire profondément.

Nous vous donnons ci-dessous quelques autres conseils pour contrecarrer les effets nocifs du stress :

- Relaxation et méditation enlèvent le stress en calmant le mental. Cela peut être une technique reconnue ou quelque chose de plus personnel qui vous convient : s'asseoir au bord d'un lac, regarder des bûches brûler dans la cheminée ou caresser un animal familier.
- Le rire est un vrai tonique. Il réduit le stress et il stimule le système immunitaire.
- Orientez vos pensées : une dose saine d'optimisme est la meilleure des choses.
- Brûler la chandelle par les deux bouts apporte de la lassitude et une incapacité à se prendre en charge. Dormez suffisamment. Le sommeil offre à votre corps du temps pour se reconstituer lui-même et vous rendra capable de lutter contre le stress négatif.
- Les vitamines et les suppléments minéraux peuvent vous aider. Le magnésium et le calcium travaillent ensemble afin de maintenir la fonction nerveuse. La vitamine B6 peut être efficace en cas d'épuisement des surrénales. Le zinc et la vitamine C reconstituent les glandes surrénales surmenées.
- Diminuez ou cessez la caféine, l'alcool et le sucre, qui stimulent les surrénales. De plus, l'alcool a un effet nocif sur le foie : rappelez-vous que le foie joue un rôle primordial en éliminant les substances toxiques, dont les hormones libérées à haute dose pendant un stress (voir p. 74).

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Les traitements réguliers de réflexologie sont une excellente méthode pour lutter contre le stress. Ils permettent aussi la relaxation. Il est courant que certains patients s'endorment pendant une séance et affirment que leur sommeil s'est, ensuite, amélioré : il dorment plus longtemps et ne sont pas gênés par des cauchemars ou des réveils fréquents suite à un mental tourmenté. Pendant le sommeil, le corps se régénère et reconstitue le système nerveux afin d'être prêt pour le jour suivant.

En travaillant sur le point réflexe du plexus solaire (voir p. 109), vous saurez reconnaître un patient stressé. La stimulation du plexus solaire aidera le patient à résister au stress et aux tensions de la vie moderne.

Combattre le stress La relaxation grâce à la méditation est une méthode douce mais efficace pour libérer la tension corporelle.



Les zones d'assistance

Une zone d'assistance est une zone, ou un système, du corps qui contribue à remédier aux dysfonctionnements dans une autre partie de celui-ci, même si la zone en question peut sembler ne pas avoir de relation avec la maladie. Fréquemment, on remarquera que la partie assistée se trouve dans la même zone de réflexologie. On trouvera ci-dessous exemples et détails.

Maladie	Zone d'assistance	Pourquoi ?
Épaules	Zone de la hanche	Parce qu'elles sont dans la même zone. Traiter cette zone d'assistance équilibre la structure du corps.
Hanches	Épaule	Comme ci-dessus.
Asthme ainsi que tous problèmes respiratoires et allergiques, y compris l'eczéma	Système digestif et glandes	Durant la petite enfance, l'allergie démarre habituellement dans le système digestif. Aussi le système digestif et l'appareil respiratoire sont-ils dans la même zone.
Genoux	Rachis lombaire	Beaucoup de problèmes de genoux autres que ceux spécifiques comme l'arthrite ou des blessures sont provoqués par une compression des nerfs lombaires.
Œil et oreille	Rein et rachis cervical	Parce qu'ils sont dans la même zone. Il est admis par la médecine que les yeux sont affectés lors d'un dysfonctionnement dans les reins.
Infertilité (déséquilibre hormonal)	Système endocrinien	Des cycles irréguliers provoquent souvent des déséquilibres hormonaux.
Infertilité (problème organique)	Appareil reproducteur	Peut n'avoir aucun rapport avec le système hormonal.
Douleurs dans le mollet	Rachis lombaire et système circulatoire	Il peut s'agir d'une compression au niveau des lombaires ou une mauvaise circulation dans les jambes. C'est un symptôme courant chez les diabétiques et ceux qui souffrent d'artériosclérose, lorsque le cœur ne pompe plus le sang de façon efficace aux extrémités. On appelle cela claudication intermittente.

Maladie	Zone d'assistance	Pourquoi ?
Faiblesse dans les mains et picotements dans les doigts	Rachis cervical	Compression dans le cou provoquée par ces symptômes.
Hypoactivité, telle qu'une hypothyroïdie	Glandes pituitaire et surrénales	Pour stimuler le corps et encourager la thyroïde à une activité supplémentaire.
Toute suractivité	Plexus solaire	Pour apporter un effet calmant et relaxant. Éviter les glandes surrénales.
Vertiges	Rachis cervical	Favorise l'innervation et l'irrigation sanguine à la tête.
Grosseur et kyste dans les seins	Système endocrinien	Ces symptômes sont souvent la cause d'un déséquilibre hormonal.
Palpitations	Estomac	Sauf dans le cas d'un problème cardiaque, ces symptômes peuvent être le résultat d'une indigestion provoquée par l'estomac, lequel exerce une pression sur le cœur.
Dépression	Système endocrinien	Un déséquilibre hormonal provoque souvent de la dépression.
Épuisement	Glandes thyroïde et surrénales	Stimule le corps.
Problèmes cardiaques	Foie et rachis thoracique	Le foie a une responsabilité dans le système circulatoire, contrôle le coefficient de coagulation et le taux de cholestérol. Les nerfs situés dans le rachis thoracique aident au fonctionnement du muscle cardiaque.
Constipation	Foie et rachis lombaire	La bile lubrifie les intestins, et les nerfs situés au niveau des lombaires stimulent le fonctionnement des nerfs dans la zone du bassin.
Indigestion	Foie et rachis thoracique	Les nerfs au niveau du thorax (nerfs dorsaux) augmentent l'irrigation sanguine du foie.
Migraine	Foie et rachis cervical	Désintoxifie et apaise la tension du cou.
Rétention d'eau dans les jambes	Toutes les zones lymphatiques principales ainsi que le système urinaire	Équilibre les fluides en excès et aide à leur élimination.
Varices	Intestins et rachis lombaire	Toute pression dans la zone des intestins (constipation ou prolapsus des intestins) peut provoquer des varices aux jambes. Travailler sur le rachis lombaire peut favoriser l'innervation et l'irrigation sanguine dans les zones du bassin.

Guide de référence adapté à chaque problème spécifique

Maladie	Symptômes/description	Zones principales à traiter
Addison, maladie d'	Insuffisance rénale	L'ensemble du système endocrinien
Alzheimer, maladie d'	Dégénération du cortex cérébral. Perte de la mémoire et paralysie	Travail sur l'ensemble de la colonne vertébrale et du cerveau (quotidien de préférence)
Amygdalite	Inflammation des amygdales	Gorge, sinus, rachis cervical, thymus ; glandes destinées à stimuler le système immunitaire des jeunes enfants
Artérite	Inflammation des artères	Cœur / poumon, rachis thoracique, surrénales
Asthme, *voir bronchite*		
Bronchite et asthme	Inflammation des bronches. Spasme des bronchioles entraînant des difficultés respiratoires	Cœur / poumon, surrénales, rachis thoracique (pour aider à l'innervation vers la zone thoracique), système digestif (souvent, l'insuffisance du système digestif provoque du mucus excessif dans le système)
Bursite	Inflammation d'une bourse séreuse articulaire	Travailler l'articulation concernée, genou / coude ; plus le rachis lombaire dans le cas du genou, le rachis cervical pour le coude. Aide à l'innervation vers la partie affectée
Canal carpien, syndrome du	Engourdissement et picotements dans les doigts et les mains, résultant d'une compression du nerf médian du poignet	Rachis cervical et coude, afin d'aider à l'innervation du poignet
Cancer	Dépend de l'organe concerné	L'ensemble du corps, surtout la rate, pour aider le système immunitaire
Candida	Un champignon à l'origine du muguet	L'ensemble des zones des intestins et du système reproducteur
Cataracte	Opacification du cristallin de l'œil	Œil, sinus, rachis cervical

Maladie	Symptômes/description	Zones principales à traiter
Cérébrale, hémorragie (attaque)	Rupture d'une artère cérébrale due soit à de l'hypertension, soit à une maladie des artères	Colonne vertébrale, cerveau, système respiratoire et circulatoire, rein (pour aider à l'irrigation sanguine rénale et baisser la pression sanguine)
Cérébrale, paralysie	Le contrôle de la motorisation est affecté à cause d'une lésion résultant d'une naissance difficile ou d'une privation d'oxygène à la naissance	Colonne vertébrale et cerveau. Travailler fréquemment cette zone, six ou sept fois de haut en bas sur chaque pied
Cholécystite	Inflammation de la vésicule biliaire	Foie et vésicule biliaire
Colique	Douleurs abdominales	Système digestif, plexus solaire
Colite, diverticulite et syndrome de l'intestin irrité	Inflammation du côlon	Système digestif, rachis lombaire afin de favoriser l'innervation et l'irrigation sanguine vers le bassin
Conjonctivite	Inflammation de la conjonctive	Œil, rachis cervical et sinus
Constipation	Difficulté à aller à la selle	Intestins, foie, vésicule biliaire (la bile aide à la lubrification des intestins) et nerfs lombaires
Crohn, maladie de	Forme chronique d'entérite affectant les parties terminales de l'iléon	Intestins / rachis lombaire afin d'aider à l'irrigation sanguine vers le bassin
Cystite	Inflammation du système urinaire, affectant principalement la vessie	Appareil urinaire, rachis coccygien, pelvien et lombaire
Dépression	Mélancolie	Système endocrinien pour équilibrer la production des hormones. Travail important sur la relaxation
Diabète	Déficience en insuline dans le pancréas	Systèmes digestif, endocrinien, circulatoire, respiratoire et rachis thoracique
Down, maladie de	Déficience chromosomique	Impossible à soigner mais on peut agir sur le système respiratoire, enclin aux maladies
Dysménorrhée	Menstruation douloureuse et difficile	Systèmes urinaire et reproducteur, rachis coccygien, bassin, lombaire
Eczéma (et autres maladies cutanées)	Inflammation de la peau	À traiter comme l'asthme, car cela vient de la même origine. Système digestif et surrénales

Maladie	Symptômes/description	Zones principales à traiter
EM : encéphalomyélite myalgique et syndrome	Fatigue extrême et immunité faible face aux infections	Rate et système nerveux
Emphysème	Distension pulmonaire excessive des poumons due à de l'air. Alvéoles des poumons distendus, à cause d'une atrophie des parois alvéolaires	À traiter comme l'asthme
Endométriose	Inflammation des tissus de l'utérus	Systèmes reproducteur et endocrinien ; peut provenir d'un déséquilibre hormonal
Épilepsie	Troubles du cerveau ponctués par des crises convulsives	Cerveau et colonne vertébrale
Fatigue chronique, syndrome de, *voir EM*		
Fibrome	Tumeur bénigne, dans l'utérus, composée d'un mélange de tissus musculaires et de tissus fibreux	Système reproducteur
Fièvre	Élévation anormale de la température du corps	Pituitaire, hypothalamus, thyroïde
Goutte (acide urique en excès)	Zone rouge enflammée, en général aux orteil, coude ou genou	Système digestif, foie et rein
Hémorroïdes	Varices dans le rectum	Côlon descendant et rectum, bassin, coccyx
Hépatite	Inflammation du foie provoquant nausées, gêne au niveau du haut de l'abdomen, jaunisse, démangeaisons cutanées	Foie, système digestif, surrénales
Hernie hiatale	Reflux acide après le repas, douleur dans l'estomac	Système digestif, estomac, plexus solaire
Hypertension	Pression sanguine élevée	Systèmes circulatoire, respiratoire et rénal. Ne pas traiter les surrénales
Hypotension	Pression sanguine basse	Comme ci-dessus mais traiter en plus les surrénales
Incontinence	Absence de contrôle volontaire de la miction ou de l'émission des selles	Appareil urinaire, intestins, rachis lombaire, coccyx, bassin

Maladie	Symptômes/description	Zones principales à traiter
Indigestion (dyspepsie)	Défaillance de la digestion	Système digestif et intestins
Insomnie	Impossibilité de s'endormir	Colonne vertébrale, cerveau (pituitaire), système respiratoire, système circulatoire. Traitement général
Iritis	Inflammation de l'œil	Œil, rein, cou (les problèmes urinaires affectent les yeux)
Lumbago	Douleur des muscles lombaires due à une inflammation. Peut être provoquée par un déplacement d'un disque intervertébral	Coccyx, bassin, rachis lombaire
Mastite	Inflammation mammaire	Sein, épaule, système endocrinien
Mastoïdite	Inflammation de l'os mastoïde de l'oreille	Tête, cou, oreille, rachis cervical
Ménière, maladie de	Vertiges, nausées, tintements d'oreilles et perte de l'audition	Oreille, tête, sinus, rachis cervical
Migraine	Crises violentes de maux de tête, souvent accompagnées de nausées, précédées de troubles de la vision	Tête, cervicales, foie (souvent d'origine digestive)
Mononucléose infectieuse	Fièvre accompagnée d'un gonflement et de sensibilité des glandes lymphatiques	Système lymphatique
Myocardite	Inflammation du myocarde	Systèmes respiratoire et circulatoire, rachis thoracique
Néphrite	Inflammation des reins	Système urinaire, rachis thoracique
Névralgie	Douleur dans les nerfs du visage	Trois premiers orteils, œil, oreille, visage, sinus, rachis cervical
Œdème	Accumulation anormale de liquide dans des tissus provoquant un gonflement, notamment dans les chevilles et les jambes	Systèmes urinaire et circulatoire, rachis lombaire, zone lymphatique entourant l'aine
Orchite	Inflammation des testicules	Système reproducteur, coccyx, bassin, rachis lombaire
Oreille, infection de l'	Infection et inflammation de l'oreille interne	Système digestif (pour essayer d'éliminer le mucus en excès), sinus, oreille et œil

Maladie	Symptômes/description	Zones principales à traiter
Ostéoarthrite	Trouble dû à une usure des articulations, affectant notamment les articulations qui supportent le poids, les hanches, les genoux et la colonne vertébrale	Travailler d'abord les articulations affectées, la colonne vertébrale, le système urinaire (pour faciliter l'élimination)
Ovariens, kystes	Déséquilibre hormonal. Douleur abdominale	Systèmes reproducteur et endocrinien, colonne vertébrale
Palpitations	Cœur qui s'emballe et anxiété	Poitrine, cœur, plexus solaire
Pancréatite	Inflammation du pancréas	Système digestif
Parkinson, maladie de	Tremblements des membres, rigidité, manque de coordination	Système nerveux central, colonne vertébrale, cerveau
Phlébite	Inflammation des veines	Systèmes circulatoire et respiratoire
Pleurésie, *voir bronchite et asthme*		
Prostatite	Inflammation de la prostate	Systèmes urinaire et reproducteur, rachis lombaire
Rhinite ou rhume des foins	Inflammation du nez	Sinus, nez / gorge, surrénales afin de réduire l'inflammation, système digestif (il s'agit souvent d'une allergie alimentaire)
Rhumatisme articulaire	Douleur, rigidité, gonflement des articulations notamment au genou, au pied, à la main, au coude, à l'épaule	Système digestif, hanche, bassin, colonne vertébrale, coude, épaule, genou, thyroïde / parathyroïde
Rhume des foins	Rhinite allergique	Sinus, oreille, œil, surrénales, système digestif
Salpingite	Inflammation des trompes de Fallope	Systèmes reproducteur et endocrinien, coccyx, bassin, hanche
Sciatique	Compression du nerf sciatique provoquant une douleur	Rachis lombaire, coccyx, bassin / hanche, zone sciatique
Sclérose en plaques	Dégénérescence de la gaine de la myéline (nerfs)	Colonne vertébrale, cerveau
Sinusite	Inflammation des sinus	Sinus, œil, oreille, rachis cervical, zone faciale
Spondylarthrite ankylosante	Maladie des articulations avec destruction suivie d'une sclérose et	Colonne vertébrale, cerveau, épaule, hanches, coccyx et bassin.

Maladie	Symptômes/description	Zones principales à traiter
	de calcification ; il en résulte une rigidité de la colonne vertébrale et du thorax	
Spondylite	Inflammation d'une vertèbre, surtout chez les jeunes hommes. Origine inconnue. *Voir Spondylarthrite ankylosante*	Toute le système squelettique
Spondylose cervicale	Dégénérescence des disques intervertébraux du rachis cervical	Colonne vertébrale et zone de la cervicalgie chronique
Stérilité	Incapacité à concevoir	Systèmes endocrinien et reproducteur
Syndrome prémenstruel	Humeur changeante, ballonnements, mains gonflées, dépression, boulimie	Systèmes endocrinien et reproducteur
Tennis-elbow	Inflammation d'une bourse séreuse articulaire affectant l'insertion du tendon extenseur des muscles de l'avant-bras	Rachis cervical, épaule, coude
Tête, mal de	Douleur dans la tête	Colonne vertébral, cerveau
Thrombose (caillot dans le système circulatoire)	Coagulation de sang dans les vaisseaux	Systèmes respiratoire et circulatoire, rachis thoracique
Thyréotoxicose (hyperthyroïdisme)	Excès de production de thyroxine	Thyroïde et toutes les glandes endocrines
Tintements d'oreilles (acouphènes)	Tintements dans les oreilles	Cou, oreille, sinus, rachis cervical
Trijumeau, névralgie du	Douleurs dans le visage, d'origine inconnue	Visage, sinus, oreille / œil, cou
Urticaire	Éruption cutanée qui démange, provoquée par des émotions ou une allergie	*Voir asthme et eczéma*
Varices	Provoquées par une constipation chronique et une pression durant la grossesse	Intestins, rachis lombaire
Vertiges	Étourdissements	Oreille, tête, sinus, rachis cervical
VIH	Affaiblissement du système immunitaire	Surrénales, rate, système respiratoire
Zona	Inflammation des terminaisons nerveuses de la colonne vertébrale	Colonne vertébrale



Réflexologie spécialisée

La plupart des patients viendront vous voir afin que vous les aidiez à soulager des problèmes physiques ou psychiques évoqués précédemment. Toutefois, la réflexologie peut agir dans d'autres circonstances. Elle apporte une aide exceptionnelle à une femme pendant sa grossesse ou l'accouchement. Elle peut aussi alléger les symptômes de la ménopause. Ses techniques de relaxation sont thérapeutiques pour tous : du bébé au malade en phase terminale. Elle assiste merveilleusement bien les personnes qui souffrent de deux maladies graves : les maladies cardiaques et le cancer.

Grossesse

La grossesse est le moment des ajustements physiques et psychologiques. Non seulement le corps de la femme subit des changements hormonaux et physiologiques lorsqu'il nourrit le fœtus durant 40 semaines, mais il doit aussi faire face aux émotions associées à cet état.

EST-CE DANGEREUX ?

Les femmes s'inquiètent souvent de savoir si la réflexologie est sûre durant une grossesse. La réponse est définitive : oui. Elle offre une sensation de bien-être. Le soulagement qu'elle apporte ne peut qu'être positif et il n'existe aucun effet secondaire négatif. La seule précaution à prendre est durant le premier trimestre dans le cas où la patiente aurait déjà fait une fausse couche (voir p. 64).

Neuf mois peuvent sembler bien longs, mais le corps d'une femme enceinte change très vite, au fur et à mesure que le fœtus grandit. Squelette, muscles et hormones doivent effectuer de constants ajustements.

Dès qu'elles sont enceintes, beaucoup de femmes souffrent de douleurs au dos et aux jambes, et ce pour la première fois. Les douleurs peuvent être provoquées par l'augmentation du poids, ainsi que par les hormones qui amollissent les ligaments du corps en vue de l'accouchement. D'où la tension dans le bas du dos. La sciatique est provoquée par le poids supplémentaire situé sur le devant du corps et qui compresse le nerf sciatique. La plupart du temps, cette sciatique disparaît une fois l'enfant né.

La réflexologie peut apporter une aide indéniable contre les douleurs, les nausées matinales et l'inconfort général.

La grossesse est aussi un moment d'ajustements émotionnels. Les changements hormonaux sont énormes et influencent l'humeur : dépression et anxiété ou exaltation. Des inquiétudes surgissent : la capacité à être mère, s'il restera ou non du temps pour le reste de la famille, à propos de la naissance elle-même (surtout en ce qui concerne une primipare) et sur la bonne santé de l'enfant. Heureusement, la plupart des femmes vivent une grossesse sans souci, mais pour les autres ces tracas soient très fatigants.

Les futurs pères vivent la même chose. Certains développent même des symptômes proches de ceux de la grossesse comme des nausées ou des sautes d'humeur ! La réflexologie apporte relaxation et réconfort aux futurs parents.



La réflexologie durant la grossesse Certains fœtus deviennent très actifs tandis que leur mère est en pleine séance de réflexologie.

Zones à travailler pendant la grossesse

La réflexologie est une thérapie non invasive qui traite facilement les maladies légères dont beaucoup de femmes enceintes souffrent. Le traitement aide la future mère et ne nuit pas au fœtus. La réflexologie peut aussi favoriser la relaxation durant la grossesse, alléger l'humeur et calmer l'anxiété que les femmes ressentent à l'idée d'accoucher.

Nausées matinales

Travailler les zones relatives à la glande pituitaire et à l'estomac.



1 De votre pouce droit, travaillez la zone de la glande pituitaire du pied droit, en remontant trois fois, sur le côté médian du gros orteil (voir p. 105).



2 De votre pouce gauche, travaillez la zone pituitaire du pied gauche, en remontant trois fois, sur le côté médian du gros orteil.



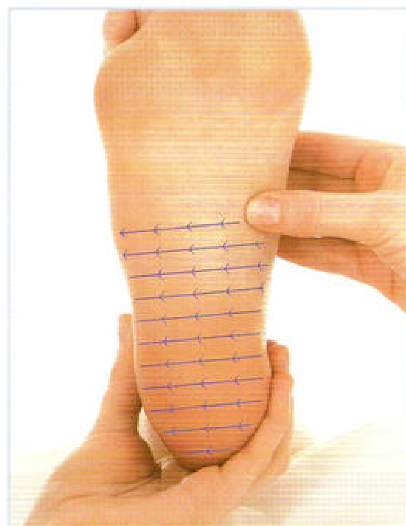
3 De votre pouce gauche, travaillez la zone de l'estomac sur le pied gauche, en biais, de la partie médiane à la partie latérale (voir p. 79).



4 De votre pouce droit, travaillez la zone de l'estomac sur le pied gauche, de la partie latérale vers la partie médiane.

Constipation et hémorroïdes

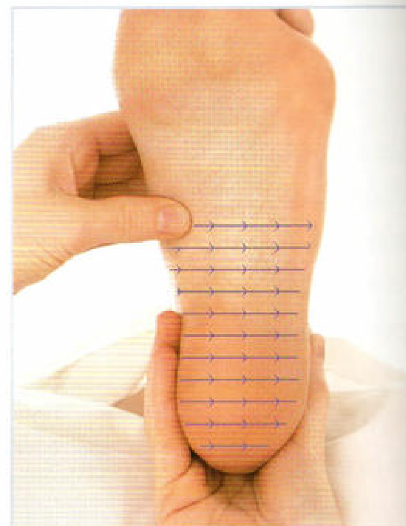
Travaillez les zones relatives aux intestins, au côlon sigmoïde et au rectum.



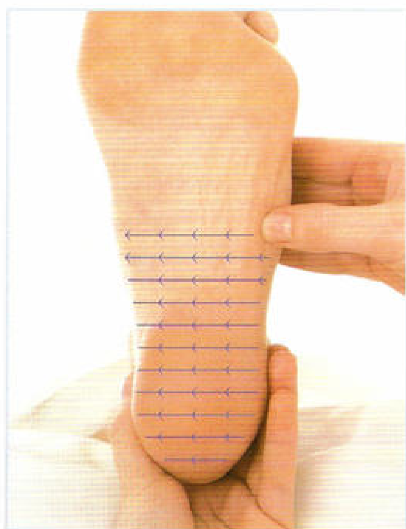
1 De votre pouce droit, travaillez la zone intestinale du pied droit, en lignes droites horizontales de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 80)



2 De votre pouce gauche, travaillez la zone intestinale du pied droit, en lignes droites horizontales de la partie latérale vers la partie médiane.



3 De votre pouce gauche, travaillez la zone intestinale du pied gauche, en lignes droites horizontales de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 81)



4 De votre pouce droit, travaillez la zone intestinale du pied gauche, en lignes droites horizontales de la partie latérale vers la partie médiane.



5 Pour travailler la zone du côlon sigmoïde du pied gauche, posez votre pouce droit sur le point du milieu et travaillez vers le bord médian puis vers le bord latéral (voir p. 81).



6 Puis posez votre pouce gauche sur le point du milieu du pied droit et travaillez vers le bord médian puis vers le bord latéral, comme indiqué.

Aigreurs d'estomac

Travaillez la zone relative à l'estomac et effectuez une relaxation du diaphragme.



1 De votre pouce gauche, travaillez la zone de l'estomac sur le pied gauche, en biais, de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 79).



2 De votre pouce droit, travaillez la zone de l'estomac sur le pied gauche, cette fois de la partie latérale vers la partie médiane.



3 Exercice de relaxation du diaphragme (voir p. 55) : posez votre pouce droit au début de la ligne du diaphragme, du pied droit. Lorsque votre pouce se déplace vers le bord latéral, pliez les orteils vers votre pouce.



4 Posez votre pouce gauche sur la ligne du diaphragme du *pied droit*. Lorsque vous le déplacez vers le bord médian, pliez les orteils vers lui.



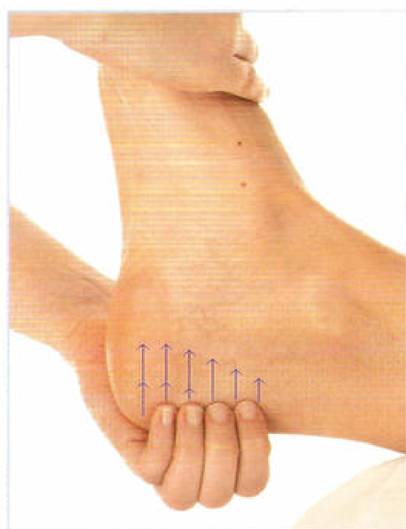
5 Posez votre pouce gauche sur le *début de la ligne du diaphragme* du pied gauche. Lorsque vous le déplacez vers le bord latéral, pliez les orteils vers lui.



6 Posez votre pouce droit sur la ligne du diaphragme du pied gauche. Lorsque vous le déplacez vers le bord médian, pliez les orteils vers lui. À aucun moment votre pouce ne doit quitter la surface du pied.

Douleurs aux jambes et au dos

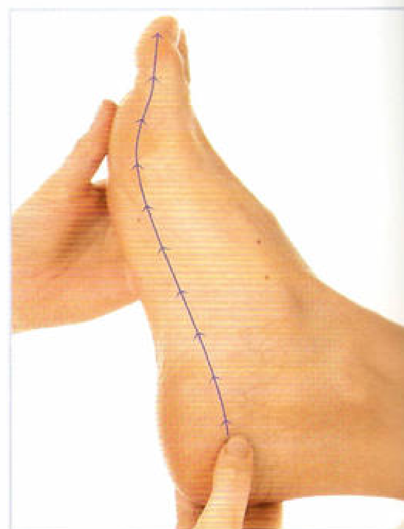
Travaillez les zones du coccyx, des hanches et du bassin, de la colonne vertébrale, du rachis cervical et du côté du cou.



1 À l'aide des quatre doigts de votre main gauche, exercez une pression sur la zone du coccyx du pied droit (voir p. 134). Répétez deux ou trois fois.



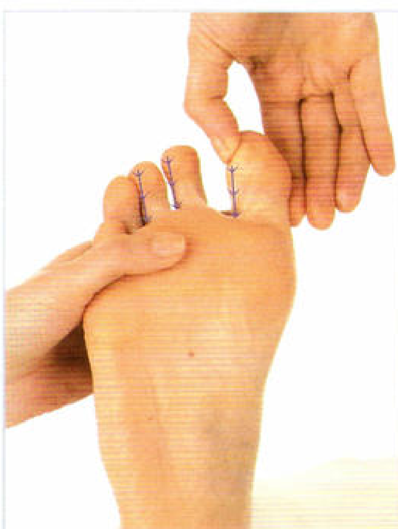
2 À l'aide des quatre doigts de votre main droite, exercez une pression sur la zone de la hanche et du bassin du pied droit (voir p. 134). Répétez deux ou trois fois.



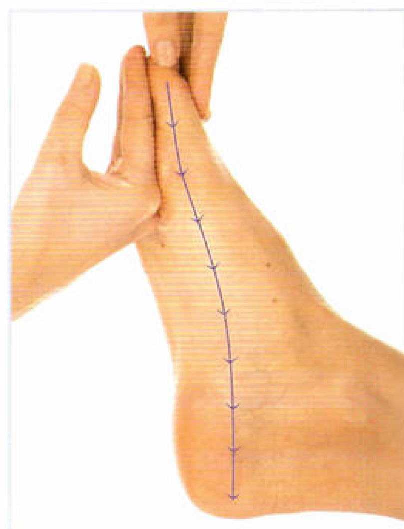
3 De votre pouce droit, travaillez en remontant le long de la zone de la colonne vertébrale sur le pied droit (voir p. 134).



4 De votre index droit, travaillez en remontant le long de la fine zone du rachis cervical sur le pied droit.



5 De votre pouce droit, travaillez en descendant le long des côtés du cou, sur les bords latéraux des trois premiers orteils du pied droit (voir p. 135).



6 Du pouce gauche, travaillez en descendant le long de la zone de la colonne vertébrale sur le pied droit.



7 À l'aide des quatre doigts de votre main droite, exercez une pression sur la zone du coccyx du pied gauche. Répétez deux ou trois fois.



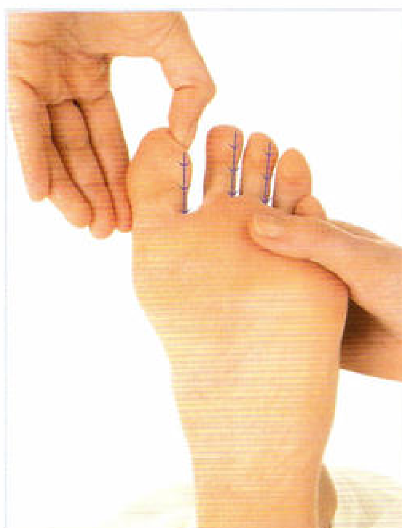
8 À l'aide des quatre doigts de votre main gauche, exercez une pression sur la zone du coccyx du pied gauche. Répétez deux ou trois fois.



9 De votre pouce gauche, travaillez en remontant le long de la zone de la colonne vertébrale sur le pied gauche.



10 De votre index gauche, travaillez en remontant le long de la fine zone du rachis cervical sur le pied gauche.



11 De votre pouce gauche, travaillez en descendant le long des côtés du cou, sur les bords latéraux des trois premiers orteils du pied gauche.



12 Du pouce droit, travaillez en descendant le long de la zone de la colonne vertébrale sur le pied gauche.

Accouchement

Si vous avez traité une femme durant sa grossesse, il est tout à fait possible de lui offrir une séance de réflexologie au moment de son accouchement. Les femmes qui reçoivent ce genre de traitement alors qu'elles sont en plein travail, que ce soit à la maison ou à l'hôpital, se remettent beaucoup plus vite car leur corps retrouve facilement son équilibre.



Pendant des années, j'ai traité de nombreuses femmes au cours de leur grossesse et pendant le travail. Une, en particulier, avait enduré dans le passé des accouchements difficiles car, chaque fois, le bébé était trop gros. Elle souffrit d'un autre problème : le placenta ne se détacha pas naturellement de l'utérus et il fallut procéder à une intervention chirurgicale.

À la quatrième grossesse, je traitai cette patiente, y compris durant l'accouchement. Le résultat fut excellent : accélération du travail sans aucune des difficultés rencontrées auparavant.

La réflexologie peut être bénéfique dans les cas suivants :

- Traiter l'utérus peut aider les contractions douloureuses des muscles horizontaux et verticaux, qui font avancer le bébé dans les voies naturelles vers le monde extérieur.
- Travailler sur le système endocrinien – point réflexes pituitaire et thyroïdien – encourage la production d'hormones nécessaire pendant la naissance.
- Travailler sur la zone de la colonne vertébrale stimule la tonicité nerveuse et musculaire de la région pelvienne.

Il faut, toutes les heures, traiter pendant 10 minutes les zones de l'utérus, du système endocrinien et de la colonne vertébrale, et ce sur chaque pied. Vous pouvez aussi recommander à la patiente de marcher dans la chambre : se tenir debout aide les contractions qui poussent le bébé plus bas dans la cavité pelvienne.

Accouchement La réflexologie stimule les muscles et les nerfs et soulage la douleur durant ce défi qu'est l'accouchement.

Zones à travailler pendant l'accouchement

L'enchaînement ci-après est destiné aux douleurs aux jambes et au dos pendant la grossesse (voir pp. 212 et 213). Il est aussi particulièrement indiqué pendant l'accouchement car il apporte un soulagement à toute la zone de la colonne vertébrale : coccyx, hanches, bassin, colonne vertébrale, rachis cervical et cou. Soyez attentif au point de stimulation vertébrale : il traite le système nerveux central dans son ensemble et la colonne vertébrale. L'utérus de même que les zones pituitaire, pinéale et de l'hypothalamus bénéficient aussi de cette stimulation durant l'accouchement.

Le point de stimulation vertébrale

Ce point réflexe se situe sur la partie la plus étroite du pied, du côté médian.



De votre pouce droit, pressez sur le point de stimulation vertébrale et exercez un mouvement de rotation vers la colonne vertébrale en comptant jusqu'à 5. Faites une pause et répétez. Répétez sur le pied gauche, en utilisant votre pouce gauche.

La zone de l'utérus



De votre index droit, travaillez en ligne droite sur la zone de l'utérus du pied droit (voir p. 154). Répétez deux ou trois fois. Puis répétez sur le pied gauche, en utilisant l'index gauche.

Les zones pituitaire, pinéale et de l'hypothalamus



1 De votre pouce droit, travaillez sur les zones pituitaire, pinéale et de l'hypothalamus du pied droit ; travaillez trois fois en remontant sur le côté médian du gros orteil (voir p. 105).



2 De votre pouce gauche, travaillez sur les zones pituitaire, pinéale et de l'hypothalamus du pied gauche ; travaillez trois fois en remontant sur le côté médian du gros orteil (voir p. 105).

Ménopause

La ménopause affecte les femmes à partir de l'âge de 40 ans. Il s'agit d'une période d'ajustement physique et émotionnel. Les symptômes classiques, souvent source d'inconfort, sont appréhension, sudation, palpitations.

Le rôle que jouent les glandes pendant les années de ménopause est important. Bien que les ovaires produisent moins d'œstrogènes, des signaux continuent à provenir de l'hypothalamus et de la glande thyroïde, ce qui conduit à une confusion biologique (voir pp. 98 - 101).

Les ovaires ne sont pas les seules glandes qui produisent des hormones sexuelles. Les glandes surrénales fabriquent aussi des œstrogènes et des androgènes (hormones masculines), ces dernières étant responsables du comportement sexuel des femmes et des hommes. La santé des glandes surrénales régente leur capacité à se charger efficacement de la production des hormones. Les excès de café, d'alcool et une vie stressée épuisent les surrénales.



Pendant ses années de menstruation, une femme souffre moins de maladies coronariennes et d'ostéoporose, car l'apport constant d'œstrogène et de progestérone la protège de ces problèmes. Une fois que ses ovaires réduisent leur production d'œstrogènes, elle devient sujette aux troubles circulatoires et à la « maladie des os de verre ». Les conseils ci-dessous ont pour but de contrecarrer ces inconvénients :

- Maintenez un régime alimentaire à haute teneur nutritive avec le moins possible de « calories pauvres » : évitez le sucre blanc et les produits à base de farine blanche. Le pain complet, les pâtes et les céréales sont recommandés.
- Mangez au moins cinq fruits et trois légumes par jour.
- Ajoutez des compléments vitaminés : vitamine B, surtout la B6, et les vitamines C,D et E. Prenez suffisamment de minéraux, en particulier du zinc, du magnésium et du calcium.
- Évitez l'alcool. Supprimez-le complètement si les symptômes de la ménopause sont importants.
- Arrêtez de fumer.

Durant la ménopause, les sautes d'humeur sont très courantes. Cela est dû au changement hormonal et au fait qu'il faut s'y adapter. Certaines femmes ne supportent pas l'arrêt de leurs règles car il signifie l'entrée dans la « vieillesse ». En revanche, d'autres considèrent cet état comme un nouveau commencement : liberté par rapport à l'inconfort mensuel, du temps pour soi alors que les enfants ont quitté le nid familial. Beaucoup de femmes estiment que leurs années postménopause sont les meilleures de leur vie.

La réflexologie soigne les zones spécifiques relatives aux changements de la ménopause (voir ci-contre). Elle réduit aussi le stress.

Vivre la ménopause Il est important pour les femmes qui arrivent à la ménopause de prendre du temps pour elles-mêmes afin de se détendre et de se mettre au diapason des changements qui prennent place.

Zones à travailler pendant la ménopause

La plupart des femmes estiment que le traitement du système endocrinien (glandes pituitaire et thyroïde) aide à contrôler les bouffées de chaleur. Je recommande aussi de travailler sur la zone réflexe vertébrale afin de stimuler l'innervation et l'irrigation sanguine dans l'ensemble du corps. L'utérus, les ovaires et le foie bénéficieront aussi de ce traitement.

La zone thyroïde / cou



1 De votre pouce droit, travaillez la zone thyroïde / cou, située à la base des trois orteils, sur le pied droit (voir p. 105). Répetez trois fois.



2 Soutenez le pied droit de votre poing gauche ; de votre index droit travaillez trois fois à la jonction des orteils (côté dorsal).



3 De votre pouce gauche, travaillez trois fois la zone thyroïde / cou, située à la base des trois orteils, sur le pied gauche.



4 Soutenez le pied gauche de votre poing droit ; de votre index gauche travaillez trois fois à la jonction des orteils (côté dorsal).

Les zones pituitaire, pinéale et de l'hypothalamus

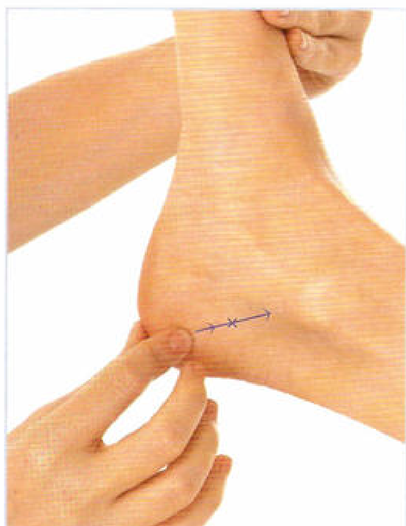


1 De votre pouce droit, travaillez les zones pituitaire, pinéale et de l'hypothalamus du pied droit, en remontant trois fois sur le côté médian du gros orteil (voir p. 105).



2 De votre pouce gauche, travaillez les zones pituitaire, pinéale et de l'hypothalamus du pied gauche, en remontant trois fois du côté médian du gros orteil.

La zone de l'utérus



1 De votre index droit, travaillez en ligne droite sur la zone de l'utérus du pied droit (voir p. 154). Répétez deux ou trois fois.



2 De votre index droit, travaillez en ligne droite sur la zone de l'utérus du pied droit. Répétez deux ou trois fois.

Les ovaires

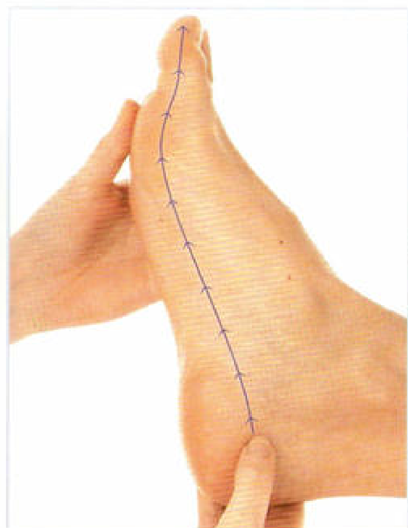


1 De votre index gauche, travaillez plusieurs fois sur la zone de l'ovaire du pied droit (voir p. 154). La croix indique l'emplacement exact de l'ovaire.



2 De votre index droit, travaillez plusieurs fois sur la zone de l'ovaire du pied gauche.

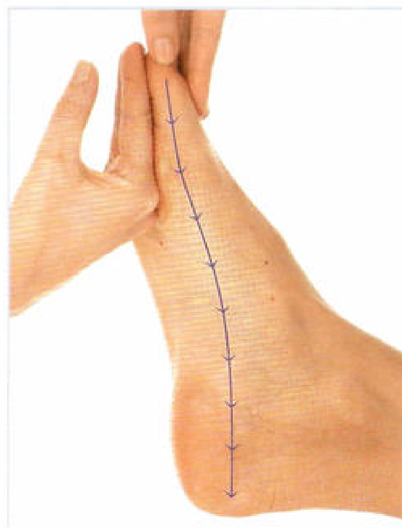
La colonne vertébrale



1 De votre pouce droit, travaillez en remontant le long de la zone vertébrale sur le pied droit (voir p. 134).



2 De votre index droit, travaillez en remontant le long de la fine zone du rachis cervical sur le pied droit.



3 De votre pouce gauche, travaillez en descendant le long de la zone vertébrale (voir p. 135). Puis répétez les étapes 1-3 sur le pied gauche (voir pp. 137 - 138).

Le foie



1 De votre pouce droit, travaillez sur la zone du pied droit, en biais, de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 79).



2 De votre pouce gauche, travaillez la zone en biais, de la partie latérale vers la partie médiane.

Cancer

Dans le monde industrialisé, une personne sur trois aura un cancer à un moment donné de sa vie. En effet, bien que la médecine moderne vainque de mieux en mieux les maladies qui emportaient nos ancêtres, il est évident que le cancer sera responsable de la mort de beaucoup d'entre nous.

Rien que le mot « cancer » effraie beaucoup de personnes. Toutefois, notre connaissance accrue de la façon dont le cancer se développe nous permet d'en réduire les risques. Si les différents cancers ont différentes causes, il existe pourtant des facteurs généraux qui en augmentent les risques.

- **Le tabagisme** : Il n'y a aucun doute que fumer augmente le cancer. Beaucoup de fumeurs refusent de reconnaître que fumer ne menace pas seulement la gorge et les poumons : cela encourage aussi l'apparition de cancers dans toutes les parties du corps – bouche, estomac, intestins, prostate, pancréas, utérus et ovaires.
- **L'obésité** : Le surpoids augmente les risques de cancer, en particulier le cancer de l'utérus, des reins, de l'œsophage, de la vésicule biliaire, du côlon et du rectum, ainsi que du sein chez les femmes ménopausées. Les chercheurs pensent que l'obésité encourage le cancer en élevant le taux des hormones sexuelles, en particulier des œstrogènes (chez les femmes comme chez les hommes), ou des hormones pancréatiques comme l'insuline. Un lien a été aussi démontré entre un régime à haute teneur en graisses et le cancer, surtout celui du côlon.
- **les facteurs environnementaux** : Partout dans le monde, nous sommes constamment bombardés par la pollution : gaz d'échappement des voitures, pesticides dans la nourriture, produits chimiques ménagers. Nous sommes aussi exposés aux fuites radioactives ou chimiques et à l'énergie électromagnétique des lignes à haute tension. Un lien a aussi été établi avec les rayons X, les traitements d'hormones substitutives, les médicaments destinés à contrôler le cholestérol ou ceux pour encourager la fertilité.
- **Le stress** : Il n'y a aucun doute que le stress peut induire le développement du cancer. Le stress épuise notre système immunitaire, utilisant énormément d'énergie.
- **Les prédispositions génétiques** : Il s'agit d'un facteur hors de notre contrôle. Être conscient d'une propension familiale à un certain cancer incitera à essayer de réduire les facteurs de risque.

Le cancer a rarement une cause unique. Par exemple, les risques d'un cancer du col de l'utérus impliquent : déficience en acide folique, tabagisme, nombreux partenaires sexuels notamment au moment de l'adolescence lorsque le col de l'utérus est immature, penchant excessif pour l'alcool. L'accumulation de ces facteurs augmente le risque.

Que peut-on faire pour nous-mêmes ?

Nous ne pouvons pas contrôler la pollution au niveau planétaire et ne pouvons agir contre nos gènes. Pourtant, quelques petits efforts peuvent réduire les facteurs de risque :

- Suivez un régime alimentaire sain, bas en graisses saturées et élevé en hydrates de carbone complexes. Mangez beaucoup de fruits frais, de légumes et de boissons additionnées de vitamines et de minéraux.
- Chaque jour, faites de l'exercice : séance de gymnastique, de natation, exercice aérobie, voire une marche rapide.
- Arrêtez de fumer. C'est difficile mais nécessaire.
- Surveillez votre foie. Il filtre nos toxines hors du corps : ne le surchargez pas avec de l'alcool ou des graisses.
- Maîtrisez le stress. Si l'exercice est un excellent antidote, soyez attentif aussi à votre style de vie. Soyez optimiste, ne ruminez pas des rancunes, n'étouffez pas vos sentiments. Les émotions non exprimées créent des ravages dans notre corps.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

La réflexologie peut aider les cancéreux à se relaxer. L'amélioration de l'innervation et de l'irrigation sanguine augmente le fonctionnement du système immunitaire et garde l'équilibre du système hormonal. La réflexologie peut aider aussi contre la maladie : un traitement général sur une base régulière apporte du bien-être.

Zones à travailler en cas de cancer

On soigne les cancéreux grâce à la chimiothérapie et / ou à la radiothérapie et il est recommandé de ne pas traiter dans les 6 jours suivant chaque séance. La réflexologie est stimulante et pourrait donner plus d'effets secondaires que nécessaire. Les zones concernées sont : système digestif, système lymphatique (rate), appareil urinaire (vessie et uretère). Les exercices de relaxation sont également bénéfiques (voir pp. 56 - 60).

Le foie



1 De votre pouce droit, travaillez la zone du foie du pied droit, en biais, du bord médian vers le bord latéral (voir p. 79).



2 De votre pouce gauche, travaillez la zone du foie, en biais, du bord latéral vers le bord médian.

L'estomac

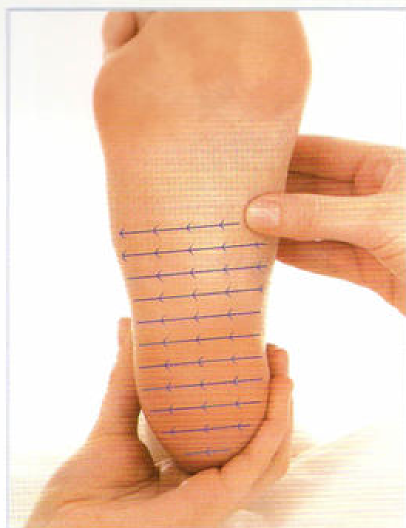


1 De votre pouce gauche, travaillez la zone de l'estomac sur le pied gauche, en biais, de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 79).

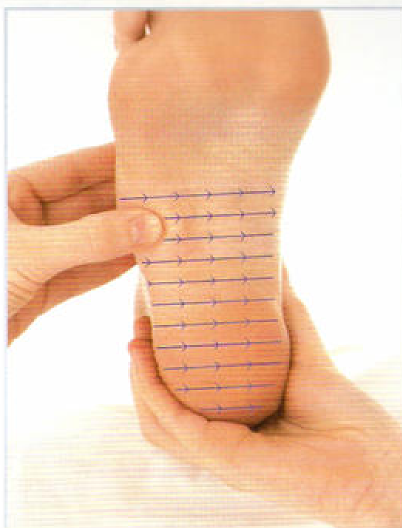


2 De votre pouce droit, travaillez la zone de l'estomac sur le pied gauche, de la partie latérale vers la partie médiane.

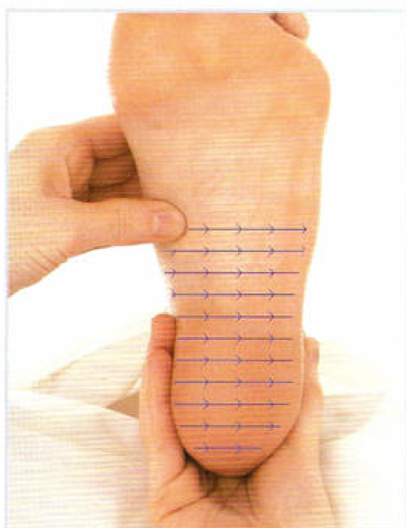
La zone intestinale



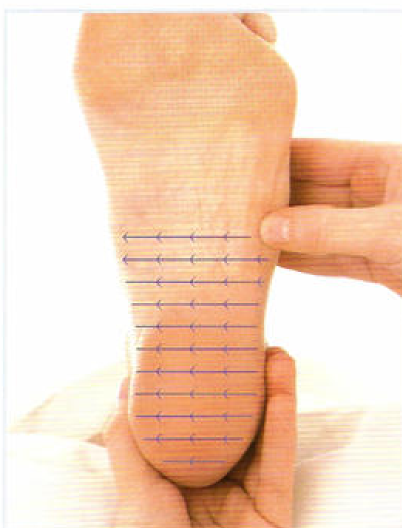
1 De votre pouce droit, travaillez la zone intestinale du pied droit, en lignes horizontales, de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 80).



2 De votre pouce gauche, travaillez la zone intestinale du pied droit, en lignes horizontales, de la partie latérale vers la partie médiane.

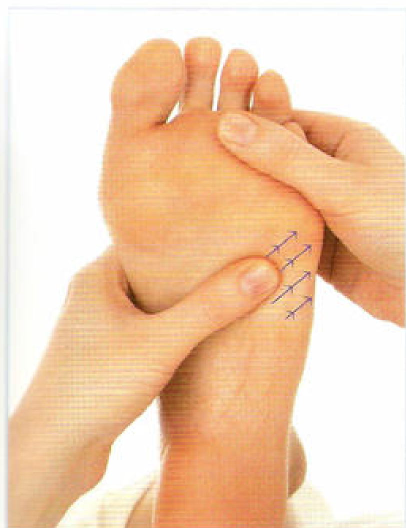


3 De votre pouce gauche, travaillez la zone intestinale du pied gauche, en lignes horizontales, de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 81).



4 De votre pouce droit, travaillez la zone intestinale du pied gauche, en lignes horizontales, de la partie latérale vers la partie médiane.

La rate

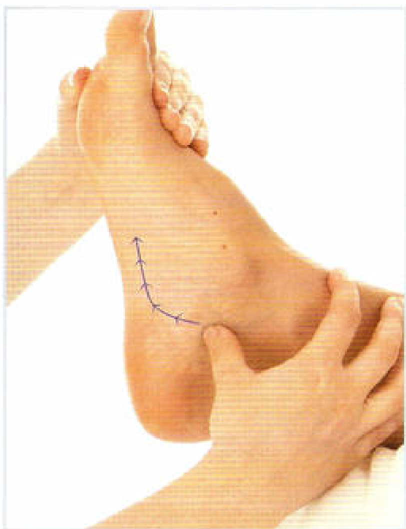


1 De votre pouce gauche, travaillez la zone de la rate du pied gauche, du côté médian vers le côté latéral.

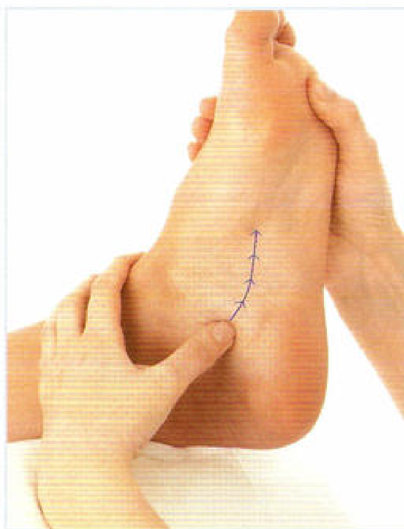


2 De votre pouce droit, travaillez la zone de la rate, du côté latéral vers le côté médian.

La vessie / l'uretère



1 De votre pouce droit, travaillez sur et au-dessus de la zone de la vessie du pied droit. Continuez en remontant sur le côté médian de la ligne du ligament afin de travailler sur l'uretère (voir p. 145).



2 De votre pouce gauche, travaillez sur et au-dessus de la zone de la vessie du pied gauche. Continuez en remontant sur le côté médian de la ligne du ligament afin de travailler sur l'uretère.

TRAITER LES PATIENTS GRAVEMENT MALADES

- Que la pression soit toujours légère, dans le cas où on traite un patient à la santé affaiblie.
- Ne travaillez pas plus de 15 minutes sur chaque pied.
- Concentrez-vous sur des exercices de relaxation légère.
- Les patients très malades peuvent s'endormir pendant une séance, ce qui est bénéfique. D'autres préfèrent communiquer avec le thérapeute à propos de leur maladie et de leurs anxiétés : encouragez-les.

Maladies cardiaques

En Grande-Bretagne, les attaques cardiaques provoquent le décès dans 39 % des cas, tuant 117 000 personnes chaque année. L'artériosclérose (durcissement des artères), qui conduit parfois à une maladie coronarienne, est la cause majeure de la mort, surtout chez les hommes, bien que le nombre de femmes touchées soit en augmentation. En fait, en Occident, la fréquence des maladies cardiaques a pris les proportions d'une épidémie.

Le chapitre « Le système circulatoire » (voir pp. 88 - 91) explique le fonctionnement du cœur et ce qui peut entraver son efficacité ou conduire à l'asystolie. Tandis que certaines personnes ont une prédisposition génétique aux maladies cardiaques (ce qui implique des précautions supplémentaires), la plupart des problèmes sont liés au style de vie : un régime malsain, un manque d'exercice, le stress et le tabagisme.

Les médicaments ne sont pas la seule réponse. Dans le cas contraire, le taux de décès par maladies cardiaques ne serait pas si élevé. Il existe de meilleurs moyens afin de réduire le risque, mais cela demande engagement et effort. Vous devez mettre votre énergie au service de votre santé et être responsable de votre maladie.

Que faire pour s'aider soi-même ?

- Arrêtez de fumer.
- Modérez votre consommation d'alcool.
- Mangez selon un régime judicieux (voir ci-dessous).
- Supprimez le sucre. Il augmente la concentration de plasma, de cholestérol, d'acide urique, lesquels sont impliqués dans le développement de l'artériosclérose.
- Évitez les excès de stimulants, comme la caféine que l'on trouve dans le café, le thé et les boissons à base de cola.
- Apprenez à vous détendre.
- Faites de l'exercice. Le cœur est une pompe que l'on doit actionner : plus il s'exerce, plus il deviendra fort. Si la marche est idéale (à effectuer d'un pas alerte afin de transpirer et de sentir les battements du cœur), des exercices d'aérobie comme le cyclisme ou la natation sont recommandés.

VITAMINES, MINÉRAUX ET SUPPLÉMENTS

De nos jours, la façon dont la nourriture est produite, transportée, stockée et cuite implique que les vitamines sont déjà parties avant qu'on l'avale. Les suppléments peuvent améliorer cela. Ils doivent être considérés comme une addition et non un substitut.

Les mets bénéfiques

Le niveau de cholestérol dans le plasma est déterminé par l'ingestion de cholestérol, de graisses polyinsaturées et de graisses saturées. Il faut être conscient du taux de graisses de votre menu (provenant, notamment, de la viande) et le réduire. En revanche, un régime riche en huile de poisson est bénéfique.

Mangez des aliments naturels, sans additifs, avec des fibres. Cela rendra votre fonction digestive plus performante. De plus, des fibres comme la pectine, l'avoine, le psyllium (en graines) lient le cholestérol et la bile dans les intestins, absorbant les graisses.

Les oignons contrecarrent l'agrégation des plaquettes après la consommation d'un plat riche en graisses. Ils luttent contre l'hypertension et abaissent le taux de cholestérol. L'ail possède des effets similaires tout en dégraissant le sang et en lui facilitant le passage dans les artères.

- **Vitamine B** : De récentes études ont démontré le lien entre une déficience en vitamine B et l'artériosclérose.
- **Vitamine C** : Elle aide le métabolisme lipidique et augmente la qualité des parois artérielles.
- **Vitamine E** : Une déficience vient d'un niveau élevé en radicaux libres, créant des dommages, en particulier de l'endothélium vasculaire. De la vitamine









Les aliments protecteurs du cœur L'ail prévient la formation de caillots sanguins ; les tomates et les brocolis ont une haute teneur en vitamine C ; les amandes sont une bonne source de vitamine E.

En supplément inhibe l'action de libération des plaques lipidiques qui se déposent sur la paroi interne des grosses artères, évoluant ensuite vers la sclérose et la calcification (athérome).

- **Carnitine** : Ce composé, qui ressemble à une vitamine, permet l'arrêt des acides gras. Si le cœur ne reçoit pas un approvisionnement adéquat d'oxygène, ce qui est le cas lors d'une angine de poitrine ou après une attaque cardiaque, le niveau de carnitine décroît rapidement. Une déficience en carnitine est liée aux maladies cardiaques comme l'arrêt congestif du cœur et l'hypertrophie cardiaque. On peut trouver la carnitine sous forme de supplément alimentaire.
- **Magnésium** : Ce minéral renforce les contractions musculaires du cœur. Le magnésium est bénéfique contre les battements irréguliers du cœur, notamment en cas de bradycardie et de pression élevée du sang. Une déficience en magnésium produit des spasmes dans les artères coronariennes, ce qui est considéré comme une cause des attaques cardiaques (dans certains cas).
- **Ail, lécithine, vitamine E et ginkgo biloba** : Tous aident le cœur et assistent le système circulatoire.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

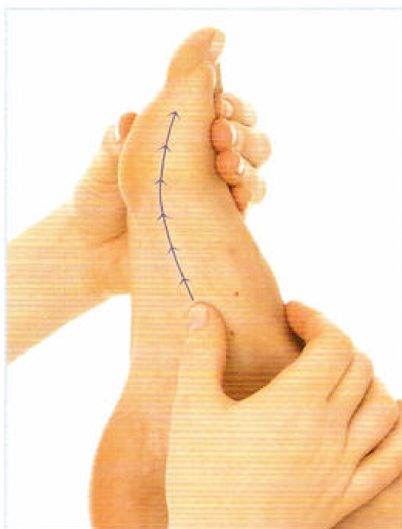
Les patients souffrant de maladies cardio-vasculaires peuvent être traités par la réflexologie, laquelle peut être efficace en favorisant l'irrigation sanguine vers le cœur.

Après une attaque cardiaque, le muscle du cœur est endommagé et nécessite du temps pour se soigner. À leur sortie de l'hôpital, la plupart des patients sont anxieux et effrayés à l'idée d'une récidive. La réflexologie peut aider à réparer les dommages physiques. La communication avec le praticien est aussi une aide pour le convalescent qui doit faire face aux effets psychologiques.

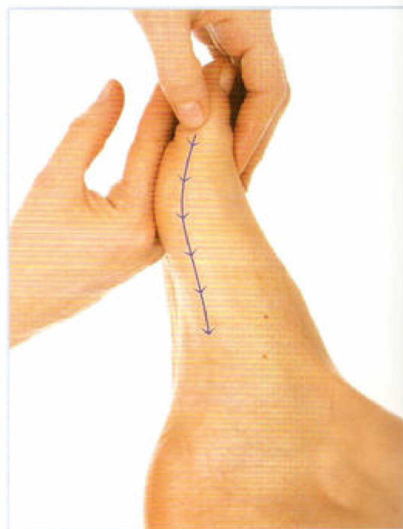
Zones à travailler en cas de maladies cardiaques

Les zones principales pour traiter l'angine de poitrine, les maladies coronariennes, l'artériosclérose, la pression sanguine haute ou basse, sont le cœur, le rachis thoracique, les poumons. On peut parfaitement traiter quotidiennement sans danger. Lorsqu'il traite un patient souffrant de maladie cardiaque, le réflexologue observera incontestablement une sensibilité dans le réflexe du foie.

Le rachis thoracique



1 De votre pouce droit, travaillez en remontant sur la ligne du rachis thoracique du pied droit.



2 De votre pouce gauche, travaillez en descendant sur la ligne du rachis thoracique du pied droit.

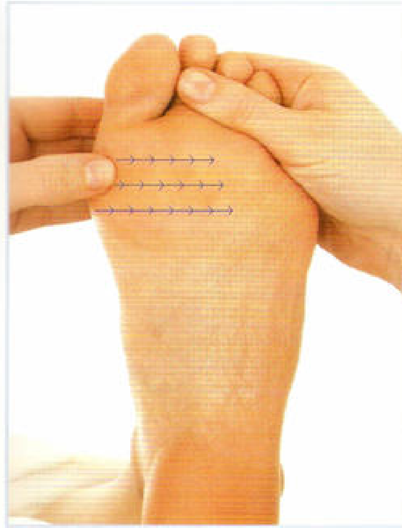


3 De votre pouce gauche, travaillez en remontant sur la ligne du rachis thoracique du pied gauche.



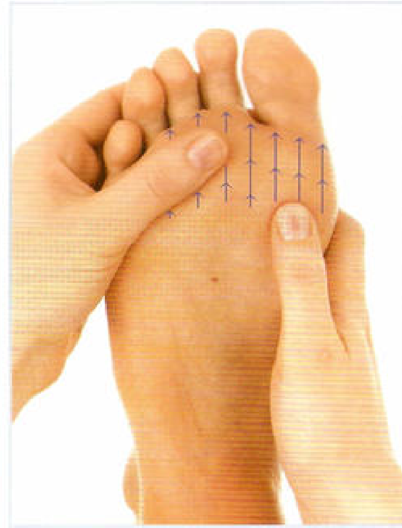
4 De votre pouce droit, travaillez en descendant sur la ligne du rachis thoracique du pied gauche.

Le cœur

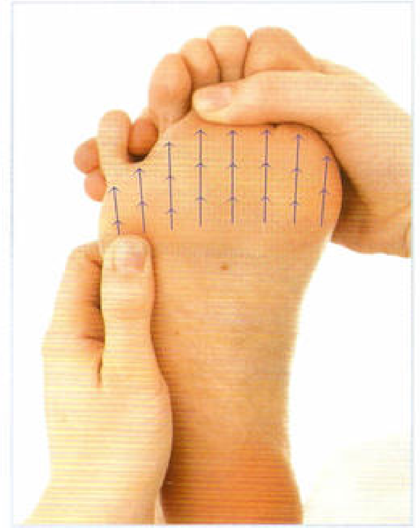


De votre pouce gauche, travaillez en lignes horizontales à travers la zone du cœur du pied gauche, de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 93). Notez que la zone du cœur est travaillée en une seule direction, comme quand la zone respiratoire est traitée.

Les poumons



1 De votre pouce droit, travaillez en remontant le long de la zone du poumon du pied droit, en lignes droites, de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 86).



2 De votre pouce gauche, travaillez en remontant le long de la zone du poumon du pied droit, en lignes droites, de la partie latérale vers la partie médiane. Lorsque vous procédez, séparez chaque orteil.



3 De votre pouce gauche, travaillez en remontantle long de la zone du poumon du pied gauche, en lignes droites, de la partie médiane vers la partie latérale (voir p. 87).



4 De votre pouce droit, travaillez en remontant le long de la zone du poumon du pied gauche, en lignes droites, de la partie latérale vers la partie médiane. Lorsque vous procédez, séparez chaque orteil.

Soins palliatifs

La réflexologie apporte de nombreux bienfaits aux personnes en fin de vie. Elle peut soulager la douleur. Elle aide à la relaxation et allège l'anxiété.

De nos jours, beaucoup de réflexologues travaillent dans des centres de soins palliatifs. Leur présence est grandement respectée par le corps médical. Les patients apprécient les séances et en demandent souvent une autre. Les personnes qui n'ont plus que peu de temps à vivre ont le droit de décider si la réflexologie leur apporte ou non un soulagement et une sensation de bien-être.

Un traitement léger et court peut être donné au quotidien. Dans ce cas, faites toujours usage d'une pression légère.

Zones à travailler pendant les soins palliatifs

Utilisez toutes les techniques de relaxation, en particulier celle du diaphragme, qui aide à respirer. Les relaxations grâce à la prise par le dessus et la prise par le dessous sont également montrées ici, mais, en fait, toutes les techniques de relaxation seront efficaces. Travailler la glande pituitaire stimulera la libération des endorphines (« les hormones qui permettent de se sentir bien »), produisant du bien-être en amoindrissant la douleur.

Prise par le dessus



1 Posez votre main gauche sur le haut de la cheville droite, en vous assurant que le pouce de votre main gauche est sur le bord latéral du pied. Tournez le pied vers l'intérieur, en un léger mouvement circulaire (voir p. 58).



2 Faites l'inverse, en posant votre main droite sur le haut de la cheville gauche. Tournez le pied vers l'intérieur.

Prise par le dessous



1 Posez votre main gauche sous la cheville droite, votre pouce sur le bord latéral du pied. Tournez le pied vers l'intérieur, en un léger mouvement circulaire (voir p. 57).



2 Répétez le même exercice, en posant votre main droite sous la cheville gauche. Tournez le pied vers l'intérieur avec votre main gauche (voir p. 58).

Relaxation du diaphragme

Elle détend remarquablement le muscle du diaphragme et produit une belle respiration lente et rythmée, mettant presque le corps dans un « état de sommeil ». Excellent pour les patients qui souffrent de douleurs.



1 Posez votre pouce droit au début de la ligne du diaphragme du pied droit. Lorsque vous le déplacez vers le bord latéral, pliez les orteils vers lui (voir p. 55).



2 Posez votre pouce gauche sur la ligne du diaphragme. Lorsque vous le déplacez vers le bord médian, pliez les orteils vers lui.



3 Posez votre pouce gauche au début de la ligne du diaphragme du pied gauche. Lorsque vous le déplacez vers le bord latéral, pliez les orteils vers lui.



4 Posez votre pouce droit sur la ligne du diaphragme. Lorsque vous le déplacez vers le bord médian, pliez les orteils vers lui.

Réflexologie pour les bébés

Comme les adultes, les bébés adorent les effets calmants et relaxants de la réflexologie. Le traitement est aussi bénéfique pour les bébés ayant vécu une naissance difficile ; il peut aider également en cas de réactions allergiques comme l'eczéma ou de désordres intestinaux.

Travailler sur le pied d'un bébé

Le travail sur les réflexes d'un pied d'enfant est simple : comme vous l'avez remarqué, le pied, jusqu'à l'âge de 4 ou 5 ans, ne possède qu'une petite voûte. En fait, un pied de bébé a une forme ovale. Pour cette raison, vous travaillerez sur la surface complète du pied, en débutant au talon et en remontant le long de la zone entière jusqu'à la base des orteils. Il faudra effectuer un minuscule mouvement de reptation.

Il est important de travailler l'intérieur des deux pieds, où se trouve la zone réflexe de la colonne vertébrale. Elle atteint le haut du gros orteil, qui est la zone réflexe du cerveau.

Comment la réflexologie peut-elle aider ?

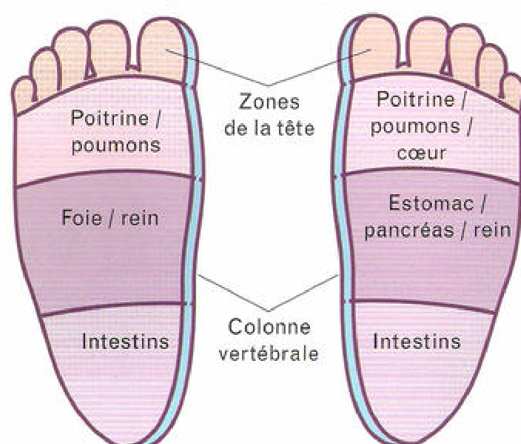
La réflexologie apporte au bébé une relaxation très agréable et lui donne une bonne santé générale. Elle peut aussi soulager les problèmes de refoulement du traumatisme de la naissance, les coliques, et à vaincre les symptômes relatifs aux allergies.

Colique

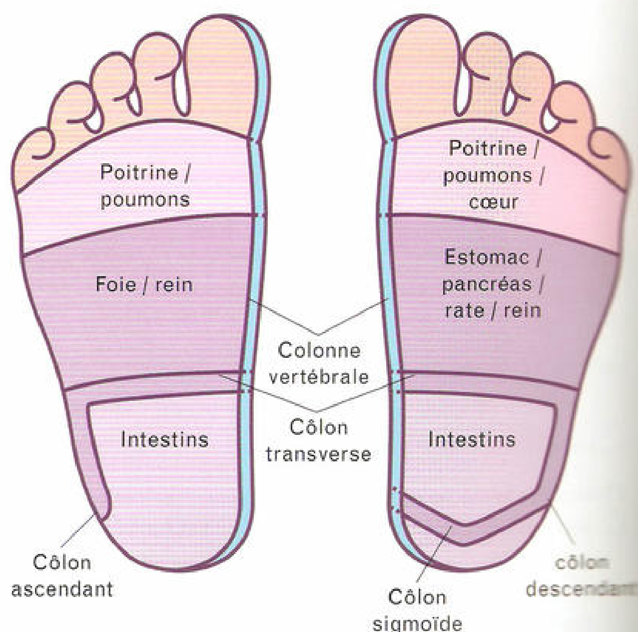
Il s'agit d'un problème angoissant qui affecte les bébés dans les trois premiers mois de leur vie. Le soir, lorsque le bébé crie et se tortille, cela est difficile à vivre pour toute la famille. C'est un cercle vicieux : plus l'enfant crie, plus il accumule de l'air dans l'appareil digestif.

La réflexologie aide le système digestif en améliorant la circulation dans les zones digestives et intestinales, tout en diminuant les gaz et la douleur. Travaillez sur l'ensemble des pieds du bébé pendant une de ses crises. Ne soyez pas surpris si vous entendez des gargouillis dans l'abdomen : il s'agit d'un signe d'augmentation de l'activité musculaire dans l'estomac et les intestins, ce qui réduira les douleurs. Beaucoup de praticiens sont heureux d'enseigner aux parents le mouvement de reptation nécessaire.

Vue plantaire (0-3 ans)



Vue plantaire (3-5 ans)



Travailler sur des pieds minuscules Les bébés sont rarement capables de garder leurs pieds immobiles. Toutefois, même quelques minutes de réflexologie calmera un bébé atteint de colique ou ayant des difficultés à dormir.



NOURRITURE AU SEIN ET ALLERGIE

Non seulement nourrir l'enfant au sein aide à renforcer les systèmes digestif et immunitaire, mais on sait maintenant que cette pratique, maintenue à long terme aide réellement à prévenir le cancer.

La mère qui nourrit doit être absolument sûre que son régime est aussi naturel que possible, riche en hydrates de carbone (riz, pâtes, pain complet, pommes de terre). Un menu végétarien est préférable si le bébé souffre d'eczéma. En effet, très peu de légumes, fruits ou plantes légumineuses provoquent des allergies. La prise de calcium est aussi nécessaire, de préférence sous la forme de supplément plutôt que de lait et de fromage, dans le cas où le bébé serait allergique aux produits laitiers.

Rappelez-vous : il n'est pas nécessaire de boire de grandes quantités de lait pour produire du lait maternel. Buvez des jus de fruits, de préférence à base de pomme, de raisin, de mangue, plutôt que du jus d'orange, qui peut déclencher des réactions allergiques.

Traumatismes de la naissance

Des cris incessants ou des difficultés à établir de bonnes habitudes, alimentaires ou de sommeil, peuvent être le résultat d'une venue au monde difficile. Comme le vagin est relativement court, le voyage de l'utérus vers le monde extérieur peut se révéler la transition la plus traumatisante que l'on puisse vivre. Il sera bénéfique de traiter la colonne vertébrale de ces bébés qui ont vécu une naissance difficile ou ont subi les forceps.

Allergies et eczéma

Une allergie n'est pas une maladie. Il s'agit d'un symptôme et d'une indication que quelque chose ne va pas. Nous devons faire attention à des symptômes comme l'eczéma et rechercher leur cause plutôt que de les traiter superficiellement.

Les bébés naissent parfois avec une allergie aux aliments et ont des éruptions d'eczéma, à la fois laides et angoissantes autant pour le bébé que pour les parents. L'eczéma doit être considéré comme un signal d'alarme venant du corps : certains aliments ont provoqué un stress sur le système digestif délicat du bébé. Les « croûtes de lait » sont un autre signe possible d'allergie.

Parfois, la nourriture en cause est celle que la mère a désiré ardemment durant sa grossesse et qu'elle a mangé ou bu en excès. La liste des allergènes est infinie mais on sait que les coupables les plus fréquents sont les boissons effervescentes contenant des édulcorants et les colorants présents dans les bonbons et les gâteaux.

Il faut enduire la peau du bébé d'huile d'olive afin d'apaiser les démangeaisons plutôt que d'appliquer des crèmes médicamenteuses.

Sevrage

Lorsque le moment du sevrage approche, il est recommandé de suivre les mêmes règles diététiques que lors de l'allaitement (voir encadré). Vous devriez éviter d'introduire tout produit provenant de la vache tant que l'enfant n'a pas ses premières dents ; à ce moment, le système digestif sera à maturité et les probabilités d'une réaction allergique seront moindres.



Réflexologie pour les bébés Comme un pied de bébé est ovale et ne possède qu'une petite voûte, le traitement demande de travailler sur le pied entier, du talon à la base des orteils.

Zones à travailler chez les bébés

Système digestif

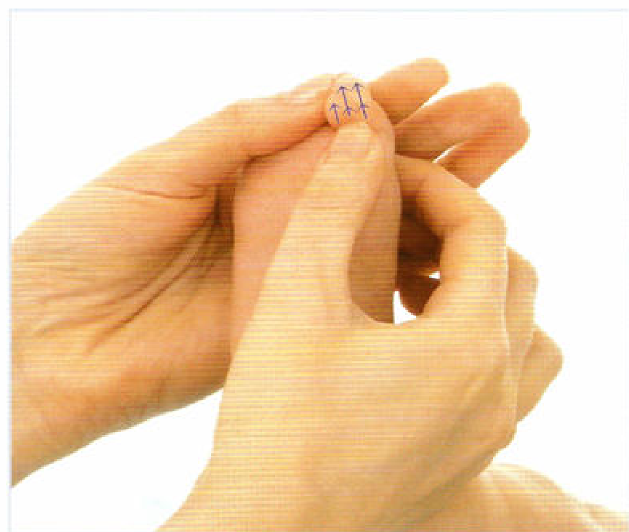


1 De votre main gauche, soutenez le pied droit du bébé. De votre pouce droit, travaillez la zone entière du talon. Faites cela doucement deux ou trois fois.



2 Tout en maintenant une douce pression, travaillez sur le milieu du pied, de l'intérieur vers l'extérieur. Répétez les deux étapes sur le pied gauche.

Zones de la tête et du cou



De votre pouce gauche, soutenez le haut du pied droit ; appliquez une douce pression sur la zone générale sous et sur les orteils. Répétez sur le pied gauche.

Zone de la colonne vertébrale



De votre main gauche, soutenez le pied droit comme indiqué sur la photo ; travaillez les points réflexes vertébraux le long du pied en remontant vers le gros orteil. Répétez sur le pied gauche.



Pratique de la réflexologie

Lorsque vous aurez accompli vos études et que vous serez un réflexologue qualifié, il restera une dernière étape : faire votre autopromotion afin de démarrer votre pratique. Bien que l'intérêt envers les thérapies complémentaires ne cesse de croître, vous devez être votre propre ambassadeur en informant votre entourage des avantages de la réflexologie et de ce que vous être capable d'offrir. Une fois que vous aurez traité quelques patients, le bouche-à-oreille fonctionnera et vous pourrez vous constituer une clientèle.

L'installation

Pour devenir un réflexologue qualifié, il faut passer par des études difficiles et longues, parfois coûteuses. Il est maintenant temps de devenir un professionnel et de vous installer.

Les bases

Avant vos études, vous avez sans doute déjà prospecté les offres autour de vous et avez repéré les opportunités possibles pour un réflexologue. Si vous êtes nouveau dans le quartier, il vous sera nécessaire de faire des recherches.

Renseignez-vous sur les honoraires pratiqués par les autres spécialistes de thérapie complémentaire. Repérez le nombre de masseurs et d'aromathérapeutes, voire de réflexologues. Estimez vos frais. Par exemple, si vous travaillez chez vous, vous demanderez des honoraires moindres que si vous travailliez dans un centre médical où si vous loueriez une salle.

Votre journée de travail

Décidez du nombre d'heures par jour que vous voulez travailler. Une mère de famille dont les enfants vont à l'école trouvera plus facile de travailler pendant ces horaires-là. Un célibataire peut préférer des horaires flexibles ou se déplacer.

Vous devez réserver une heure pour chaque séance. Cela vous donne le temps de communiquer avec le patient et vous permet d'observer une courte pause entre deux patients.

L'équipement

Vous devez vous procurer une table de consultation ou un tabouret de réflexologie pour les patients et, pour vous, un siège ajustable (voir p. 40). Ce que vous choisirez dépend de votre façon de travailler : chez vous ou en déplacement. Gardez à l'esprit qu'une table d'auscultation reste lourde à transporter ; préférez peut-être un tabouret portable de réflexologue.

Vous devrez aussi posséder un textile pour recouvrir la table, des serviettes de toilette, des crèmes ou du talc pour les pieds et, éventuellement, une tenue de travail.

La prise de notes

Vous devez tenir un registre des patients que vous traitez (voir pp. 42-43). Que ce soit par écrit ou sur un ordinateur, choisissez une méthode sûre (car le dossier doit rester confidentiel) et facile à mettre à jour. Ces notes doivent vous aider dans votre travail et non devenir de la paperasserie.

La comptabilité

À la fin de chaque année d'exercice, vous devez être capable de fournir aux impôts les informations concernant vos revenus et vos frais professionnels.

Les honoraires reçus sont du côté revenus. Toutefois, les personnes qui commencent leur activité et celles travaillant à temps partiel ne sont pas toujours très précises. En fonction de votre statut, des frais peuvent être déductibles. Conservez vos factures, par exemple :

- Bail et loyer commercial
- Équipement (siège, table)
- Produits de soins
- Papeterie
- Publicités
- Prime d'assurance

D'autres coûts peuvent être envisagés :

- Frais automobiles (si vous travaillez au domicile des patients)
- Poste et téléphone
- Cours de mise à niveau

Tenir sa comptabilité de façon manuscrite ou sur un logiciel spécifique n'est que préférence personnelle.

L'assurance

Devenir membre d'une association de réflexologues vous permettra d'avoir une assurance. Elle est essentielle en cas d'indemnités professionnelles ou de responsabilité.

La publicité

Le marketing est essentiel, surtout lorsque l'on débute, car vous travaillerez avec une clientèle. Les gens doivent connaître votre existence et vous devez leur communiquer vos compétences. Voyez pages 238-239, les différentes idées proposées.

Mettre à jour vos fichiers Ceci est une part importante de la réflexologie : elle vous aidera à offrir à vos patients le traitement le plus approprié.



Attirer des patients

Le bouche-à-oreille sera votre meilleure façon d'obtenir des patients. Au début, pourtant, il peut sembler intimidant de commencer. Comment trouver les tout premiers patients ?

Pour que votre nom soit connu, recherchez les centres de santé, ou les organisations, qui pourraient être réceptifs à vos compétences.

Les organisations locales

Recherchez dans votre voisinage les clubs féminins, les groupes mère-enfants, etc. Votre mairie et votre bibliothèque auront certainement une liste de noms et d'adresses d'associations à contacter. N'oubliez pas non plus les centres sportifs.

Si vous sentez que vous pouvez donner une conférence informelle, vous pourriez écrire à ces groupes pour leur proposer de parler de l'histoire, du développement et des bénéfices de la réflexologie. Beaucoup d'associations sont friandes de ce genre d'information. C'est un excellent moyen pour vous de faire connaître la réflexologie et pour le public d'expérimenter un traitement. La plupart des praticiens affirment qu'ils obtiennent au moins un nouveau client à chaque conférence. Pour des conseils quant à la façon de donner une conférence, voir page 240.

Ann Jones MBSR (inscrire les initiales de l'association professionnelle à laquelle vous appartenez)
Réflexologue

La réflexologie peut aider à soulager le stress de notre monde industrialisé. Elle est particulièrement indiquée en cas de migraine, d'asthme, de dysfonctionnement digestif ou osseux, d'arthrite, de problèmes menstruels, de ménopause difficile.

Uniquement sur rendez-vous. Téléphone :
01 23 45 67 89

Exemple de prospectus Utilisez les initiales de l'école dont vous êtes diplômé, le nom de l'association dont vous êtes membre, par exemple : MBSR (member of the British School of Reflexology).

Les hôtels et centres de loisirs

Beaucoup d'hôtels et de centres de loisirs proposent des thérapies complémentaires au sein de leur établissement, surtout s'ils ont un spa ou un institut de beauté. Écrivez au directeur en proposant vos services. L'hôtel vous donnera une commission sur la note du client. Exercer un jour par semaine dans un hôtel ou un spa peut être un moyen de démarrer votre activité.

Les compagnies commerciales

Certaines entreprises ou certains grands magasins peuvent apprécier d'offrir à leurs employés des séances de réflexologie. Ces sortes de thérapies font baisser les maladies dues au stress, augmentent le bien-être du personnel et réduit l'absentéisme. Écrivez une lettre professionnelle au directeur ou au DRH en indiquant vos qualifications. Si vous n'obtenez pas de réponse, n'hésitez pas à téléphoner pour obtenir un rendez-vous.

Lorsque vous vous rendrez à ce rendez-vous, présentez-vous de façon professionnelle : tenue vestimentaire élégante, cartes de visite à laisser (mentionnant vos coordonnées et qualifications), prospectus explicatif sur l'histoire et le développement de la réflexologie. (Vous pouvez les réaliser vous-même grâce à votre ordinateur sans faire de dépenses d'imprimeur ; voir l'exemple ci-contre.)

Les centres de santé et cliniques

Certains médecins de famille ou directeurs de clinique sont heureux de faire la promotion de la réflexologie. Contactez-les et, s'ils l'acceptent, laissez des prospectus et des cartes de visite à l'accueil.

Beaucoup de maisons de santé apprécient de présenter la réflexologie à leurs résidents. Les honoraires que vous



recevrez seront peut-être moindres que des honoraires directs, mais si vous traitez quatre à cinq personnes âgées en une seule fois, votre déplacement sera rentabilisé. Si cette activité devient régulière, ce sera un bon atout.

Autres idées de publicité

- Distribuez des prospectus dans les boîtes aux lettres.
- Insérez des publicités dans la presse locale et les annuaires téléphoniques.
- Fixez des affichettes sur les panneaux d'information à la bibliothèque, à l'église et au supermarché.
- Contactez votre station de radio locale pour savoir s'ils accepteraient d'organiser une interview.
- Organisez une journée ou une soirée « portes ouvertes » et invitez des amis, des associations, etc., afin de présenter une démonstration et de donner une petite conférence. Un verre de vin et quelques petits-fours donneront une ambiance sympathique.

Assurer votre promotion demande des efforts et du temps, mais, dès que vous aurez commencé à traiter quelques patients, vous verrez qu'ils vous recommanderont à d'autres personnes : cela est la meilleure des publicités.

Comment donner une conférence

Parler en public peut vous faire paniquer, surtout si vous ne l'avez jamais fait. Néanmoins, rappelez-vous que vous parlez de quelque chose que vous connaissez et que les auditeurs ont ardemment envie de vous écouter. Vous pouvez utiliser des supports photographiques et faire une démonstration.

Construisez votre conférence

Commencez par écrire ce que vous devez dire, et ce de façon complète. Attaquez le sujet en parlant de l'histoire de la réflexologie : les gens sont toujours curieux d'apprendre l'origine d'une science. Vous trouverez des informations historiques dans les pages 12 à 15.

Donnez une simple explication de la façon dont le pied reflète le corps : le pied droit représente le côté droit du corps ; le pied gauche, le côté gauche.

AFFINER

- Lisez le premier jet de votre texte. Vérifiez qu'il n'y a aucune répétition, que vous n'avez pas oublié un aspect important, que votre discours est logique et exprimé clairement.
- Lisez votre conférence à haute voix sur le ton mesuré d'une conversation. Minutez. Rappelez-vous de conserver du temps pour répondre aux questions et effectuer une démonstration.
- Ensuite, relisez plusieurs fois jusqu'à ce que vous ayez l'ensemble bien à l'esprit. Préparez-vous exactement comme pour une pièce de théâtre.
- Des aides visuelles seront bienvenues. Il n'est pas nécessaire d'avoir des documents extrêmement compliqués. Apportez une grande carte du pied que vous poserez sur un chevalet et utilisez une baguette afin de désigner les zones que vous décrivez.

Expliquez comment il peut exister, sur les pieds, des réflexes pour chaque organe, structure et fonction du corps humain. Montrez des exemples de la façon dont les zones réflexes sont le miroir du corps : les orteils reflètent les zones des sinus ; au-dessous de la zone de la thyroïde (où les trois premiers orteils rejoignent le pied) s'étendent les zones des poumons et des seins, comme dans le corps ; le milieu des pieds est associé aux organes de la digestion, situés au milieu du corps ; la base des pieds reflète les intestins et le bassin ; le bord interne des pieds reflète la colonne vertébrale.

Ensuite, expliquez que lorsqu'il y a un problème dans le corps, la zone réflexe associée révèle une sensibilité à la pression. Le traitement réside dans le fait de travailler sur ces sensibilités avec une pression alternée du pouce et de l'index, en entrant en contact avec ces réflexes, lesquels ont la taille d'une tête d'épingle. Cette pression stimule une énergie à travers le corps qui favorise l'innervation et l'irrigation sanguine, augmente la circulation dans les zones engourdies, réduit la douleur et normalise le fonctionnement corporel.

Puis indiquez les maladies que la réflexologie peut soulager. Mentionnez en particulier la migraine, l'asthme, l'ensemble des problèmes osseux (tels que les douleurs dorsales), la stérilité, les désordres liés au cycle menstruel et à la ménopause, les troubles digestifs. La plupart des personnes présentes souffrent au moins d'un ou plusieurs de ces symptômes.

Concluez en détaillant un cas spécifique (sans donner de nom). Vous serez ainsi assuré d'obtenir de bons résultats. Sans doute une personne pourrait-elle même apporter son témoignage sur les bienfaits de la réflexologie.

Donnez votre conférence

Parce que vous aurez bien en tête ce que vous désirez dire, vous n'aurez besoin que d'une fiche qui récapitulera



Être professionnel Préparez bien votre conférence de manière à engager une véritable conversation avec vos auditeurs, au lieu de lire des notes.

les grandes lignes de votre propos. Il est néfaste de vous noyer sous des tonnes de papier.

Commencez toujours par vous présenter : « Mon nom est Jeanne Martin et j'ai reçu mon diplôme de réflexologue en 2008. Je vais maintenant vous proposer une introduction à cette science fascinante qu'est la réflexologie. »

Conservez du temps, en fin de discours, pour effectuer une démonstration sur une ou deux personnes. Recrutez des volontaires : vous susciterez l'intérêt. Demandez ensuite s'il y a des questions.

Offrez une fiche récapitulative à laquelle vous aurez agrafé votre carte de visite. Les gens apprécient de garder quelque chose après une conférence. Ils auront ainsi vos coordonnées et une information de base écrite.

Rappel

- *Présentez-vous*
- *Exposez l'historique de la réflexologie*
- *Apportez une carte des pieds et décrivez les relations entre les pieds et le corps*
- *Expliquez comment fonctionne la réflexologie (énergie ; aide le corps à se soigner lui-même)*
- *Récapitulez les maladies qui peuvent être traitées*
- *Donnez un cas précis en exemple : « Les douleurs dorsales de Mme Durant »*
- *Conservez du temps afin d'effectuer une démonstration*
- *Questions et réponses*

Exemple de fiche Quelques titres notés sur une fiche suffisent à vous rappeler les étapes de votre conférence.

Premiers secours

Pour un praticien de réflexologie, il est nécessaire de connaître la base des premiers secours. Les patients attendent de vous que vous maîtrisiez les problèmes mineurs. S'il est nécessaire d'assurer des soins médicaux, vous devez le faire professionnellement.

Être compétent signifie que vous êtes capable d'apporter les premiers secours s'il survient un problème durant une séance. Vous devez savoir évaluer une situation, identifier un problème et agir en conséquence : écarter quelqu'un d'un danger ou contacter les services d'urgence pour organiser une admission à l'hôpital. Vous devez agir calmement en cas de problème mineur comme un évanouissement ou une crise de panique. Il serait judicieux que vous possédiez une mallette de premiers secours (voir p. 244) ; n'oubliez pas de remplacer immédiatement ce que vous utilisez.

Voici des exemples de situations que vous pourrez avoir à gérer :

Corps étranger dans l'œil

Lavez l'œil à l'eau froide. Si vous avez un compte-gouttes, mettez-y de l'eau stérilisée et versez quelques gouttes dans le coin de l'œil. Cela calmera l'irritation, mais si le problème semble plus sérieux, couvrez l'œil avec un pansement stérile et emmenez la personne à l'hôpital.

Syncope

Un évanouissement peut avoir beaucoup de causes : choc émotionnel, hypoglycémie (que ce soit chez un diabétique ou par un manque de nourriture). Cela peut aussi être dû à ce que l'on appelle une attaque cardiaque silencieuse : en effet, les crises cardiaques ne s'annoncent pas toutes par une douleur dans la poitrine.

Dans tous les cas, ne penchez pas le patient en avant. Cela restreint le flux sanguin vers le diaphragme et donc la circulation du cœur, ce qui doit être évité.

Desserrez les vêtements, en particulier les ceintures, les cols de chemise et les cravates. Installez le patient en position de survie (voir ci-contre) : allongé sur le côté, une jambe repliée en direction du menton. Soutenez la tête avec un oreiller et recouvrez la personne d'une couverture.

Si le patient est inconscient et ne respire pas, faites du bouche-à-bouche. Demandez à quelqu'un d'appeler une ambulance tandis que vous assistez le patient.

Si le patient est pris d'étourdissements au moment où il s'allonge, vous pouvez surélever ses jambes grâce à des coussins ou des serviettes de toilette (voir la photo p. 244).

Crise d'angoisse

Positionnez un sac en papier sur le nez et la bouche de la personne et demandez-lui de respirer lentement, non en continu mais par brèves respirations. Inhaler le dioxyde de carbone de l'air exhalé a un effet calmant. Rassurer est essentiel. Dans la plupart des cas, la situation revient vite à la normale. Sinon, appelez les urgences.

Crise d'asthme

Lorsque ce genre d'attaque survient, la personne est dans un état d'angoisse. Sa respiration est laborieuse. Elle est pâle, et dans les états graves on observe une « coloration bleue » sur ses lèvres et sous les yeux (ce qui justifie une surveillance médicale urgente). Ces symptômes sont provoqués par l'incapacité à inhaler de l'air et à exhaler l'air vicié.

Toujours asseoir la personne. Si elle a ses inhalateurs contre l'asthme, encouragez-la à les utilisez. Si sa respiration s'améliore vite, la crise est passée.

Si la respiration laborieuse continue après quelques minutes, appelez une ambulance qui l'emmènera aux urgences.

APPRENDRE LES PREMIERS SECOURS

Il existe différentes façons d'y accéder. Vous pouvez suivre un cours qui vous donnera un brevet de secourisme que vous pourrez accrocher sur le mur de votre cabinet. N'hésitez pas à réévaluer votre niveau de temps en temps.

La position de survie Mettez le patient évanoui dans cette position. Ne le penchez pas en avant car cela restreint dangereusement l'irrigation sanguine vers le cœur.



Coupures, blessures ou piqûres

Une petite coupure doit être lavée à l'eau avant qu'on y applique un antiseptique. Posez un pansement. Une piqûre d'insecte n'est qu'un désagrément momentané. La douleur peut être amoindrie si l'endroit est vite recouvert d'une crème antihistaminique. Une compresse froide peut aussi réduire un gonflement. Toutefois, vérifiez que la personne n'est pas allergique aux piqûres d'insectes.

Brûlures mineures

Rafraîchir la brûlure pendant 10 minutes, par immersion immédiate ou par de l'eau courante froide. Couvrez avec un pansement stérile. Comme il risque d'y avoir un gonflement, enlevez les bagues ou la montre du patient.

Douleur soudaine à la poitrine

Les personnes qui subissent une attaque cardiaque ressentent une douleur qui les oppresse dans le centre de la poitrine. Elle irradie en descendant le long du bras gauche et atteint la mâchoire inférieure. Parfois, elles ressentent une douleur dans la partie supérieure du dos. Des nausées, des vertiges, une sudation importante et un évanouissement peuvent survenir.

Dans le cas d'une crise d'angine de poitrine, on constatera une douleur dans la poitrine et une pâleur de la peau ; une faiblesse générale apparaît, accompagnée d'une respiration brève.

Si vous êtes confronté à ce genre de situation, appelez les urgences. En attendant leur arrivée, effectuez les soins de premiers secours.

MALLETTE DE PREMIERS SECOURS

Un kit de premiers secours soit comprendre :

- Crème antiseptique, solution antiseptique et compresses stériles.
- Emplâtres, bandages, pansements stériles.
- Une écharpe
- Épingles de sûreté et ruban adhésif
- Ciseaux et pinces à épiler



Surélévation des jambes Si un patient ressent des vertiges, essayez de surélever ses jambes afin d'augmenter l'irrigation sanguine vers la tête.

Autres thérapies complémentaires

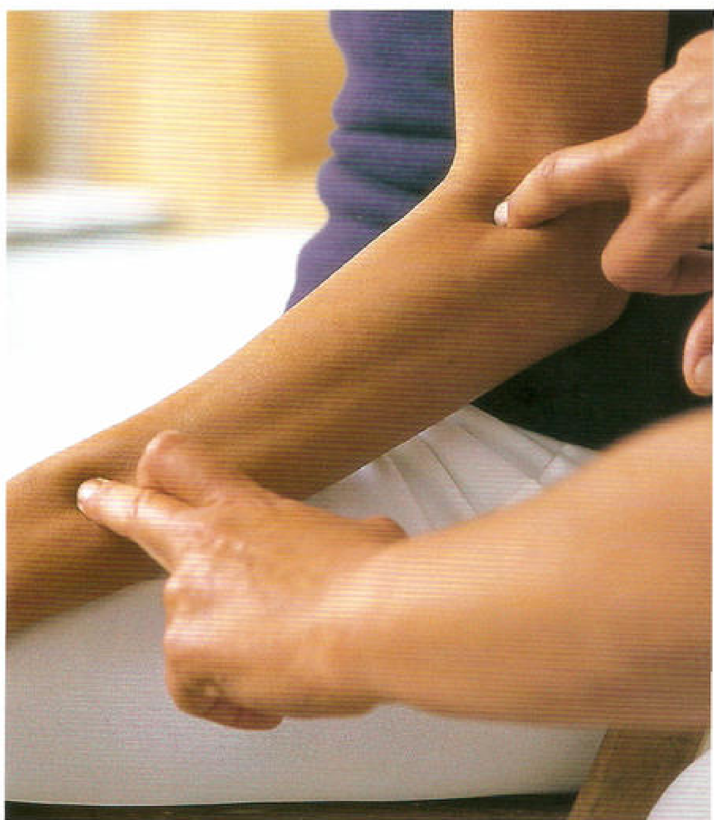
Si la médecine classique et les médicaments modernes jouent un rôle important dans le traitement d'une maladie, les médecines complémentaires offrent certaines alternatives. Elles soutiennent l'acte médical et renforcent la capacité naturelle du corps à retrouver la santé après une maladie ou une lésion, tant au niveau physique qu'au niveau moral.

Les thérapies complémentaires sont d'une grande aide dans une variété de maladies chroniques aiguës. Elles proposent des traitements sûrs, naturels et efficaces qui aident à la prévention. Elles traitent la personne dans son ensemble. Cette approche holistique ne prend pas seulement en compte la manifestation de la maladie mais s'intéresse au contexte physique, émotionnel et mental. Ces thérapies offrent une méthode de traitement alternatif qui adopte une approche douce pour soigner le corps, le mental et l'esprit.

La médecine chinoise traditionnelle

La santé et la maladie y sont abordées d'une façon différente de celle de la médecine occidentale. La maladie est considérée comme une dysharmonie de l'ensemble du corps. Les traitements ont pour but de restaurer l'harmonie. À ce titre, on peut utiliser différentes thérapies : acupuncture, phytothérapie, massage, exercice et méditation. La phytothérapie chinoise trouve sa source dans la nature : les plantes sont bouillies, puis le liquide, bu ou transformé en tablettes ou en poudre.

Le but de l'acupuncture est de remettre le corps dans un état de santé et d'équilibre en régularisant le flux de l'énergie (qi) le long des méridiens, ces vaisseaux invisibles par lesquels l'énergie se répand à travers le corps. De longues aiguilles fines sont insérées dans la peau en des points précis (le long des méridiens), qui affectent un organe ou une fonction en particulier. À l'instar de la réflexologie, l'acupuncture fonctionne sur une zone du corps dans le but d'en affecter une autre et, bien qu'elle suive la carte des méridiens plutôt que les zones de la réflexologie, la plupart des principes en sont similaires. En fait, la réflexologie est une sorte d'« acupuncture sans aiguilles » (voir p. 12). L'acupressure est un aspect de l'acupuncture, dans laquelle les points sont stimulés par la pression et non par les aiguilles.



Acupressure Dans cette ancienne thérapie chinoise, on presse les points situés sur les méridiens, ou vaisseaux énergétiques ; leur stimulation permet de soigner les différentes parties du corps.

En Chine, les médecins utilisent l'acupuncture et l'acupressure depuis des millénaires. Ils sont capables de traiter une grande variété de maladies : dépression, problèmes musculo-squelettiques, pression sanguine élevée, syndrome prémenstruel, troubles de la ménopause, maux de tête et allergies.

Massage curatif L'utilisation des mains comme outil de soins et de massage est une thérapie plusieurs fois centenaire.



L'homéopathie

« Homéopathie » dérive du grec *homoiopatheia*, soit : *homoios* (dérivé de *homos*), « semblable » et *pathos*, « affection ». (Le mot français dérive en fait de l'allemand *Homöopathie*). Il s'agit d'une pratique médicale qui traite « ce qui est semblable par ce qui est semblable ». Les homéopathes ne considèrent pas séparément ce qui est physique, émotionnel et mental. Ils considèrent ces aspects comme reliés entre eux, d'où l'idée de traiter la personne dans son ensemble. L'homéopathie stimule le pouvoir du corps à se soigner lui-même.

Ces remèdes sont prescrits selon ce que l'on appelle la loi des similitudes, c'est-à-dire le principe que « ce qui rend malade guérira ». Les symptômes provoqués par une overdose d'une substance peuvent être soignés grâce à une dose infinitésimale de cette même substance.

Les remèdes floraux

Beaucoup d'anciennes civilisations utilisent les fleurs et les plantes afin de traiter les états émotionnels et les déséquilibres. Inspiré par l'homéopathie, le médecin britannique Edward Bach rechercha une thérapie qui traiterait la personne dans son ensemble, en particulier les états négatifs et craintifs du mental, qui, croyait-il, encouragent la dysharmonie et la maladie dans le corps.

Il élabora 38 remèdes à base de fleurs. Les Fleurs de Bach traitent des états émotionnels tels que la peur, l'incertitude, le sentiment d'abandon, la colère, le manque d'estime de soi, la dépression, l'hypersensibilité, etc. Les remèdes sont produits sous la forme d'essence que l'on peut prendre en gouttes directement sur la langue ou diluées dans une boisson.

Le massage curatif

Cette thérapie par le toucher est l'un des plus anciens modes de guérison. On lui reconnaît de plus en plus de bienfaits tant sur le plan physique

que sur le plan psychologique. Les anciens manuscrits indiens, égyptiens et chinois y font référence en expliquant que le massage peut soigner et prévenir maladies et lésions. Les traces écrites les plus lointaines remontent à 2 700 av. J.-C.

En tant que thérapie de guérison, le massage soulage les douleurs musculaires, allège le stress et la tension, améliore la circulation. On applique de l'huile sur le corps, ainsi que sur les zones ciblées où le stress et la tension s'accumulent, comme le cou, les épaules et la colonne vertébrale. Le massage crée une sensation de bien-être, renforce le système immunitaire, décontracte les articulations ankylosées, rééquilibre le corps.

Le reiki

Ce terme japonais signifie : « énergie vitale universelle ». Le reiki est une méthode naturelle de soin qui cherche à rééquilibrer l'énergie dans le corps. Le Dr Mikao Usui, professeur de théologie (XIXe siècle), développa cette forme de relaxation et de soin à partir d'enseignements bouddhistes.

Dans le reiki, les praticiens, grâce à leurs mains, acheminent l'énergie vitale universelle (ki, qui correspond au qi de la médecine chinoise, voir p. 245) vers le destinataire. Cela débloque les voies énergétiques et soigne le corps, le mental et l'esprit. Le praticien place ses mains sur le corps du patient, en une suite de positions. Certaines personnes ressentent de la chaleur ou des picotements, accompagnés d'une grande relaxation émotionnelle. Il est possible de traiter : problèmes menstruels et de la ménopause, cystite, maux de tête, sinusite, eczéma, arthrite, douleur dorsale, sciatique, stress, anxiété, dépression et insomnie.

La thérapie par la nutrition

Nous sommes ce que nous mangeons. Une bonne nutrition est essentielle pour une bonne santé physique et émotionnelle. Les praticiens visent à soigner les maladies légères en examinant le régime alimentaire du patient et en l'encourageant à faire usage de suppléments. Ils lui suggèrent aussi de modifier son alimentation afin d'améliorer son état général. Les nutritionnistes savent repérer les déficiences, les intolérances et les allergies afin d'élaborer un programme qui aidera le corps à éliminer les toxines et à renforcer la guérison. L'alimentation biologique est souvent recommandée afin d'éviter d'avaler des produits chimiques, source de maladies.



Le pouvoir du reiki Grâce à leurs mains, les praticiens de reiki acheminent l'énergie vers le patient.

Glossaire

Analgésie – perte ou réduction de sensibilité à la douleur. Elle peut être provoquée par l'administration de médicaments analgésiques.

Angine – douleur de poitrine entraînant la suffocation et la constriction.

Arche longitudinale – l'arche la plus élevée et la plus importante du pied.

Arche longitudinale latérale – l'arche externe peu profonde du pied, en alignement avec le quatrième et le cinquième orteil.

Arche longitudinale médiane – l'arche du pied composée du calcanéum, de l'astragale, du naviculaire et du cunéiforme.

Arche transversale – l'arche en travers de la plante du pied.

Artériosclérose – maladie artérielle dans laquelle des plaques grasses se développent, obstruant le flux sanguin.

Assistance, zone d' – en réflexologie, ce terme est utilisé pour signifier une zone ou un système du corps contribuant à remédier aux dysfonctions d'autres parties du corps, même si la zone en question peut sembler n'avoir aucune relation particulière avec la maladie.

Calcanéum – os du talon ; le grand os dans le tarse du pied qui forme la saillie du talon derrière le pied.

Carte du pied – carte illustrant la relation entre les pieds et les parties du corps.

Cervical – relatif au cou, que ce soit à la base de la tête ou à l'entrée de l'utérus.

Chakras – régions du corps où un maximum d'énergies se rassemblent.

Coccyx – les quatre os (vertèbres coccygiennes) qui forment l'extrémité de la colonne vertébrale.

Congestion – accumulation de sang / fluides dans les tissus du corps.

Crise de guérison – situation apparaissant durant la guérison, lorsque les symptômes sont temporairement exacerbés.

Cunéiforme – les trois os du tarse.

Désintoxication – enlèvement de substances toxiques (une des fonctions du foie).

Diabète – trouble du métabolisme glucidique dû à un mauvais fonctionnement du pancréas.

Dorsal – relatif au dos ; sur le pied : dessus du pied (voir aussi : plantaire).

Élimination – excrétion de déchets métaboliques en provenance du corps.

Endocrine, système – système produisant les hormones.

Endorphines – groupe de composés chimiques que l'on trouve dans le cerveau et qui possèdent des propriétés analgésiques.

Énergétique, champ – énergie stimulante entourant toutes les choses vivantes.

Friction médullaire – technique de réflexologie, mouvement vigoureux appliqué le long du bord médian du pied, reflétant les réflexes vertébraux.

Holistique – traitement de la personne dans son ensemble : corps, mental, esprit.

Hormone – substance chimique sécrétée par les glandes endocrines afin de déclencher une action spécifique sur une autre partie du corps.

Hyperkératose – couche de la peau externe et cornée qui s'épaissit et devient rugueuse. Cela peut être un trouble héréditaire affectant les paumes des mains et les plantes des pieds.

Hypertension – pression sanguine élevée.

Hypotension – pression sanguine basse.

Immunitaire, système – défense du corps contre les maladies.

Latéral – relatif au côté ; que ce soit sur le pied ou la main, le bord externe.

Lignes directrices – lignes divisant les pieds en zones spécifiques, en parallèle à celles du corps.

Lombaire – relative aux reins ou bas du dos.

Lymphatique, système – réseau de vaisseaux transportant la lymphe (fluide clair dérivé du sang) et drainé par les vaisseaux lymphatiques.

Médian – relatif au centre ; sur le pied ou la main, le bord interne (voir aussi latéral)

Métatarse – os des pieds (métatarsiens).

Naviculaire – os de la cheville, en forme de bateau.

Névralgie – douleur brûlante ou lancinante, suivant souvent le trajet d'un nerf.

Œdème – accumulation excessive de fluide corporel dans les tissus, provoquant un gonflement.

Ostéoarthrite – maladie dégénérative des articulations, résultant de l'usure des cartilages

Parasympathique, système nerveux du – partie du système nerveux relatif à la conservation et à la restauration de l'énergie.

Phalanges – petits os des doigts et des orteils.

Pituitaire, glande – glande de la taille d'un pois, située dans le centre du cerveau qui orchestre le système hormonal.

Placebo – médicament inactif qui peut soigner des symptômes car le patient croit en son pouvoir.

Plantaire – relatif à la plante du pied (voir aussi dorsal).

Plexus – concentration de nerfs ou de vaisseaux sanguins. Le plexus solaire est un groupe important de nerfs et de ganglions du sympathique, placé haut à l'arrière de l'abdomen.

Plexus solaire – voir plexus.

Pression sanguine – la pression sanguine s'exerce contre les parois des vaisseaux sanguins. La pression systolique se rapporte à la force exercée quand les ventricules du corps se contractent. La pression diastolique est celle au moment où le cœur se détend.

Prise par le dessous – mouvement de rotation destiné à détendre le pied, le pied soutenu par le dessous.

Prise par le dessus – mouvement de rotation destiné à détendre le pied, le pied soutenu par le dessus.

Randomisée, étude – comparaison du résultat entre deux groupes, ou plus, de patients sous différentes formes de traitement.

Réflexe – action automatique ou involontaire provoquée par des circuits nerveux simples.

Réflexe, point – zone minuscule de terminaisons nerveuses dans les pieds / mains qui influence un changement dans le fonctionnement du corps.

Reptation – technique de réflexologie dans laquelle le pouce ou les doigts se déplacent vers l'avant en un lent mouvement de flexion.

Rhumatisme articulaire – maladie de la paroi synoviale des articulations, provoquant douleur, gonflement et raideur.

Sacrées, vertèbres – les cinq vertèbres, formant le sacrum, situées à la base de la colonne vertébrale, au-dessus du coccyx.

Sciatique, nerf – le nerf principal de la jambe ; il possède le diamètre le plus épais de tous les nerfs.

Sensibilité – sensation légèrement douloureuse lorsqu'on applique une pression sur un réflexe.

Surrénales, glandes – deux glandes endocrines triangulaires situées en haut de chaque rein. Elles produisent des hormones comme l'adrénaline et la noradrénaline.

Sympathique, système nerveux du – partie du système nerveux en rapport avec la fonction motrice.

Tarse – os de la cheville et du pied.

Technique du crochet – technique de réflexologie par laquelle la pression est appliquée sur un point réflexe, le pouce se retirant vers l'arrière (ressemblant à un mouvement de crochet).

Thoracique – relatif aux douze os du rachis thoracique, auquel les côtes sont attachées.

Vasculaire, système – système circulatoire des fluides corporels ; le système cardio-vasculaire comprend le cœur et le réseau des vaisseaux sanguins.

Zonale, thérapie – thérapie basée sur les lignes de l'énergie qui court à travers le corps en partant des pieds / mains vers le cerveau ; le fondement de la réflexologie.

Index

D

E

REMERCIEMENTS

L'auteure remercie son éditeur, Gill Paul, pour sa contribution professionnelle concernant cet ouvrage et son intérêt enthousiaste envers la réflexologie. Merci également à Katarina Tilley, Jessica Cowie, Fiona Robertson, Leigh Jones à Hamlyn.

Pour plus d'informations sur la réflexologie, consultez le site Web d'Ann Gillanders : www.footreflexology.com, ou envoyez-lui un e-mail à ann@footreflexology.com

Crédits photographiques

Photographies spéciales
© Octopus Publishing Group Limited/Ruth Jenkinson
Modèles Amanda Grant, Sam Whyman et Michelle Liebetrau de Modelplan

Autres photographies
Alamy/Bubbles Photolibrary 208; /Jennie Hart 214.
Art Archive/Ragab Papyrus Institute Cairo 13.
Corbis/ Michael A. Keller 84; /Ingolf Hatz/zefa 146; /Alan Schein/zefa 195; /Image Source 239.
Digital Vision 191.
Getty Images/Sylvain Grandadam 15.
Octopus Publishing Group 21; /Frank Adam 225 en bas à gauche ; /Paul Bricknell 17, 150; /Frazer Cunningham 19; /Randy Faris 241; /Jeremy Hopley 192 en haut à droite ; /Ruth Jenkinson 23, 65; /William Lingwood 192 en haut à gauche , 225 en haut à gauche , 225 en haut à droite , 225 en bas à droite; /Lis Parsons 192 en bas à gauche ; /Peter Pugh-Cook 192 en bs à droite ; /William Reavell 75; /Russell Sadur 96, 149, 197; /Gareth Sambidge 77; /Niki Sianni 131 en haut à droite; /Ian Wallace 245.
Photodisc 103, 131 en haut à gauche, 142, 143, 216.
Science Photo Library/Greg Schaler 18.

Éditrice Jessica Cowie
Directrice de collection Fiona Robertson
Directeur artistique exécutif Leigh Jones
Maquettiste Peter Gerrish
Illustratrices Susan Tyler et Kate Nardoni
Iconographe Jennifer Veall
Contrôleuse de fabrication Simone Nauerth

La réflexologie consiste à presser des points réflexes précis des pieds et des mains afin de déclencher des réactions salutaires dans d'autres parties de l'organisme. Cet ouvrage expose de façon approfondie les connaissances relatives à la théorie et à la pratique de la réflexologie. Destiné aussi bien aux débutants qu'aux praticiens expérimentés et aux enseignants, ce livre :

- **explique les origines de la réflexologie et son fonctionnement ;**
- **décrit clairement l'anatomie et la physiologie de chaque partie du corps humain, puis donne les instructions, étape par étape, nécessaires au travail des points réflexes qui y sont associés ;**
- **référence plus de 70 maladies et la façon de les traiter ;**
- **décrit des études de cas de patients et vous donne des conseils pratiques si vous souhaitez vous installer en tant que réflexologue ;**
- **inclut un enchaînement complet de réflexologie pour la main.**



ANN GILLANDERS est une réflexologue mondialement reconnue. Renommée pour ses conférences ainsi que pour ses émissions de télévision et de radio, elle soigne, depuis trente ans, des patients et forme des thérapeutes à travers le monde.

